ZECE ÎNVĂŢĂTURI pentru o singură lume



Înțelepciune de la Maria Maica Domnului

GINA LAKE

ZECE ÎNVĂŢĂTURI PENTRU O SINGURĂ LUME

Înțelepciune de la Maria, Maica Domnului

Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre

SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2022

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

TEN TEACHINGS for ONE WORLD
Wisdom from Mother Mary

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2013
RadicalHappiness.com

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând capitolele acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii „Zece învăţături pentru o singură lume. Înţelepciune de la Maria, Maica Domnului”, în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUvbC8ssuwy6Opwf8YG6ckSJ

Conţinut

INTRODUCERE

Era o zi însorită de toamnă, iar eu mă aflam într-o retragere spirituală printre copaci bătrâni magnifici şi poteci pline de iarbă, care şerpuiau de-a lungul a multe hectare de păduri colorate. Într-un loc special de pe această proprietate se afla o mică statuie a Maicii Domnului, înconjurată de pietre cu muşchi şi frunziş, ca o mică grotă frumoasă. M-am aşezat în faţa statuii, pe o bancă de piatră. Întotdeauna am iubit-o pe Maica Maria. Când eram copilă, mă simţeam mângâiată de ea şi, deşi nu mai sunt catolică, încă îmi place să privesc statui şi imagini cu ea.

Mintea mea era deosebit de liniştită în acea dimineaţă, pentru că tot meditasem timp de cinci zile. M-am umplut de frumuseţea şi liniştea acelui moment, care mi-a pătruns fiinţa. În timp ce stăteam şi o priveam pe Maica Maria, lumina s-a schimbat, ca şi cum ar fi provenit dintr-o altă dimensiune, iar statuia părea să prindă viaţă. Chipul, cu ochii privind în jos, s-a schimbat brusc, iar ochii Maicii Maria s-au deschis şi m-au privit. M-am speriat şi am rămas încremenită de viziunea din faţa mea.

Apoi am auzit-o pe Maica Maria vorbind. Vocea ei era blândă şi simplă: „Eşti copila mea iubită”. Îi auzeam vocea clară şi vibrantă în minte, iar energia ei blândă m-a învăluit. Vocea era foarte feminină, dar matură şi echilibrată. Maica Domnului mi-a vorbit cu dragoste şi mi-a spus că ar dori ca eu să scriu cândva câteva mesaje pentru ea, dar că nu-mi va cere s-o fac până când nu ne vom cunoaşte mai întâi.

După această întâlnire, am simţit o furnicătură de lumină în vârful capului, pe care am luat-o ca pe o binecuvântare din partea ei. În lunile următoare, ori de câte ori vorbeam cu Maica Maria, starea mea de conştiinţă rămânea profund marcată timp de câteva ore. Iar acum, la nouă luni de la prima noastră întâlnire, în timp ce termin de scris această carte,

simt energia ei în mine. Scrierea cărţii a fost un dar pentru mine şi sper că-i veţi putea simţi şi voi energia în timp ce citiţi aceste cuvinte. Este energia păcii.

Nu este important să mă credeţi de la cine provin cuvintele din această carte. Vă împărtăşesc această poveste doar pentru că aşa au ajuns să fie scrise aceste învăţături. La fel ca în cazul oricăror cuvinte, indiferent de unde vin ele, important este dacă rezonează cu fiinţa voastră şi dacă vă apropie de iubire şi de pace, care a fost scopul meu în a scrie această carte. Dacă cuvintele fac contrariul, atunci ar fi mai grav decât dacă ar fi inutile.

Acestea fiind spuse, vă invit să vă împărtăşiţi din cele zece învăţături care urmează. Învăţăturile au scopul de a ne apropia mai mult de pacea şi iubirea care reprezintă natura noastră divină, putându-ne astfel transforma inimile şi lumea.

Gina Lake

august 2013

PREFAŢĂ

Eu sunt Maria, Maica Domnului şi vă ofer aceste zece învăţături în această modalitate, pentru că am ocazia să vorbesc prin intermediul acestei persoane, Gina Lake, care are vocabularul, înţelegerea şi cititorii la care doresc eu să ajung. Ceea ce voi „picta” prin acest instrument va fi diferit de ceea ce voi „picta” prin intermediul altuia. Va fi, parţial, o expresie a instrumentului. La fel cum un artist este influenţat de mediul în care lucrează, aşa sunt şi eu. Şi la fel cum artistul îşi alege instrumentul cu un anumit scop, aşa am făcut şi eu. Limbajul şi învăţăturile sunt adaptate cititorilor ei cu scopul de a-i avansa către iluminare. În cele din urmă, scopul meu, ca întotdeauna, este de a aduce pacea pe Pământ. Aceste vremuri necesită astfel de învăţături şi acum aveţi şansa de a le primi. Vă mulţumesc că sunteţi deschişi să primiţi aceste învăţături. Aşadar, să începem.

PRIMA ÎNVĂŢĂTURĂ

Deschideţi-vă şi veţi primi

Dintre toate creaturile de pe acest minunat Pământ, doar fiinţele umane sunt binecuvântate cu potenţialul de a-şi conştientiza natura divină. Celelalte creaturi cunosc Divinul în felul lor, dar voi vă puteţi recunoaşte ca fiind Divinul. Şi acesta este planul, de a crea fiinţe care, într-o bună zi, să se trezească la propria divinitate în cadrul condiţiei umane. Acesta este planul şi este unul rafinat, desfăşurat în întreaga galaxie, de fapt, în întregul univers: crearea de fiinţe simţitoare care să descopere într-o bună zi secretul creării lor – de unde au venit şi cine sunt cu adevărat.

Acestea sunt vremuri speciale, cu adevărat, deoarece foarte mulţi se trezesc la cunoaşterea care a stat ascunsă, stocată în ADN-ul vostru, în aşteptarea acestui moment. Sunteţi binecuvântaţi să fiţi unii dintre cei călăuziţi să priviţi dincolo de sinele vostru uman spre divinitatea din interior.

Acestea sunt vremuri interesante, dar *şi* periculoase, deoarece vă confruntaţi zilnic cu concepţii greşite, idei greşite, gânduri negative, chiar şi entităţi negative, care încearcă să vă abată de la calea descoperirii, a recuperării preţiosului vostru Sine divin. Sunteţi împinşi încoace şi încolo de numeroase influenţe, unele foarte, foarte convingătoare, care vă adâncesc şi mai mult în iluzia că aţi fi separaţi de Divinitate şi în conflict cu celelalte fiinţe umane.

Lumea a ajuns la o răscruce de drumuri şi trebuie să aleagă. Poate merge mai departe pe baza vechii paradigme de separare, ură şi conflict sau pe baza unei noi paradigme care vă recunoaşte divinitatea şi Unitatea cu

întreaga creaţie, inclusiv cu numeroasele fiinţe care au vegheat asupra voastră şi v-au îndrumat evoluţia.

Da, sunteţi profund iubiţi, iar această iubire este dovedită de îndrumarea atentă şi minuţioasă pe care fiecare dintre voi o primeşte în fiecare secundă a vieţii sale. Ştiaţi acest lucru? Ştiaţi cât de mult sunteţi iubiţi şi supravegheaţi? Sunteţi rodul preţios al acestei planete dragi, iar noi vă iubim şi vă preţuim pe voi şi fiecare formă de viaţă care vă face viaţa posibilă.

Este foarte important să aflaţi asta acum. Prea mulţi dintre voi se simt abandonaţi şi la mila unei lumi ostile şi periculoase. Dar niciunul dintre voi nu a fost vreodată abandonat. Mai degrabă, unii şi-au abandonat credinţa în bunătate, în îndrumarea şi iubirea care se revarsă asupra lor. Şi, nedorind să creadă în aceste daruri, nici nu le simt. S-au autoizolat de ele şi de moştenirea lor divină. Numai ei pot schimba această situaţie. Doar ei pot decide să recunoască şi să primească această moştenire, căci nu este treaba celor care ghidează omenirea să v-o impună. E suficient doar să vedeţi că iubirea şi călăuzirea sunt deja prezente în fiecare moment, şi ele vor deveni experienţa şi realitatea voastră.

Dacă vi se pare dificil să simţiţi această iubire şi îndrumare, atunci doar exprimaţi-vă deschiderea de a o percepe şi de a o primi. Nu spuneţi „nu pot să o simt”, pentru că asta ar fi ca şi cum aţi spune „nu o voi simţi”, aşa că nu o veţi simţi. Spuneţi mai degrabă „Sunt gata să o simt”, iar atunci o veţi simţi în realitate. Este un aspect foarte important şi uşor de aplicat.

Oricât de uşoară pare o astfel de declaraţie de deschidere şi bunăvoinţă, ea trebuie totuşi făcută pentru ca mulţi dintre voi să puteţi simţi ceea ce vi se oferă. Lipsa de deschidere este adesea singurul blocaj în calea conectării cu Sursa voastră, cu natura voastră divină şi cu bogăţia care curge din ea. Singurul blocaj. Atât de generoasă este viaţa! La fel ca papucii rubinii ai lui

Dorothy, care ar fi putut oricând să o ducă acasă, în Kansas [aluzie la „Vrăjitorul din Oz” – n.tr.], tot astfel, ceea ce aveţi nevoie pentru a vă întoarce Acasă este doar cunoaşterea adevărului şi dorinţa de a primi tot ceea ce vi se oferă.

Deci aceasta este prima mea învăţătură: *Deschideţi-vă şi veţi primi*. Nu spun că veţi primi ceea ce doreşte condiţia voastră umană, ci că veţi primi ceea ce doreşte divinitatea voastră interioară – sufletul vostru. Şi asta este ceea ce vă doriţi cu adevărat. Ceea ce vrea aspectul vostru omenesc, sau ego-ul, nu sunt dorinţe adevărate, ci dorinţe fabricate, care de multe ori vă îndepărtează de dorinţa voastră cea mai profundă. Iată cum se desfăşoară jocul pe care îl joacă omenirea: Aveţi nişte dorinţe care vă îndepărtează de ceea ce vă doriţi cu adevărat.

Cât timp va dura demascarea acestui joc? Unora le ia eoni, în timp ce altora nu le ia atât de mult. Depinde de tine. Poţi să joci jocul aşa cum doreşti. Urmându-ţi dorinţele ego-ului, vei avea parte de multe experienţe şi spectacol. Acest lucru poate fi interesant şi distractiv, la fel cum şi alte jocuri în care te lupţi, te străduieşti, câştigi şi pierzi pot fi foarte distractive. Dar, la un moment dat, te saturi de aceste jocuri şi tânjeşti după pacea profundă. Tânjeşti să te întorci Acasă.

Mulţi sunteţi pregătiţi să o faceţi acum. Mulţi aţi ajuns în punctul în care jocul s-a epuizat şi sunteţi pregătiţi pentru pace. Înţelegeţi că pacea era ceea ce lipsea din jocul dorinţelor, iar acum vreţi pacea.

Lumi întregi ajung în acest punct al evoluţiei lor, la fel ca şi indivizii. Lumea oboseşte în cele din urmă de lupte, conflicte şi spectacole. Când se întâmplă acest lucru, cei care alimentează ura şi războiul nu mai au puterea de a-i determina pe ceilalţi să îi urmeze. Lumea voastră va ajunge într-o zi în acest punct, şi va ajunge pentru că oamenii vor fi găsit pacea în adâncul lor şi nu vor mai accepta nimic altceva decât pacea.

Ce te împiedică să crezi în bunătatea vieţii, în fluxul nesfârşit de iubire şi sprijin care se revarsă spre tine din alte dimensiuni?! Acest flux este simţit de cei dispuşi să se deschidă şi să-i primească generozitatea. Dacă nu eşti deschis la acest flux şi nu te adapi din el cât de mult poţi, oare ce credinţe te împiedică să o faci?! Doar tu poţi obstrucţiona fluxul. Numai convingerile tale te împiedică să simţi bunăvoinţa vieţii şi îndrumarea care-ţi stă la îndemână. Oare ce crezi despre viaţă, despre Dumnezeu?! Ce crezi despre tine însuţi?!

Cel mai frecvent obstacol în calea primirii acestui Har este sentimentul de nevrednicie. Poţi accepta iubirea care ţi se oferă?! Dacă în copilărie nu ai fost iubit în mod corespunzător, atunci probabil că îţi va fi dificil să accepţi iubirea sub orice formă, inclusiv ca Har. Pentru a trece de acest blocaj, nu ai nevoie decât de *dorinţa* de a primi. În această dorinţă zace potenţialul de a înţelege adevărul despre cine eşti cu adevărat. Odată ce te deschizi către Har, vei primi Harul şi vei descoperi adevărul – că aparţii Unimii şi că, prin urmare, nu poţi fi decât iubit şi preţuit.

Motivul pentru care este atât de important să te simţi iubit este acela de a putea şi tu iubi mai mult. Fii gata să accepţi iubirea care se revarsă asupra ta din alte dimensiuni, ca să poţi deveni fiinţa iubitoare care eşti menit să fii. Iubirea este destinul tău.

Orice idee cum că nu ai fi iubit, îngrijit şi preţuit este doar o idee – un firicel al imaginaţiei tale – care nu conţine niciun adevăr. Tu născoceşti ideea, dar, de asemenea, poţi să o respingi şi să o înlocuieşti cu adevărul. Sunteţi creatori puternici ai propriei realităţi. Afirmaţi ceea ce credeţi şi asta devine trăirea voastră, până în momentul când veţi afirma altceva.

Poate că este adevărat că nu ai fost iubit şi îngrijit suficient când erai copil, dar acea experienţă s-a dus. Tot ce a mai rămas este doar povestea pe care ţi-o spui despre ea, sentimentul de a nu fi iubit şi că vieţii nu-i pasă de

tine. Această poveste şi aceste sentimente nu sunt reale. Le-ai inventat, dar poţi renunţa la ele odată ce vezi iluzia pe care ai creat-o. Însă eşti singurul care poţi să destrami povestea şi să dizolvi iluzia, pentru că este creaţia ta.

Fiinţele umane se joacă de-a creatorii. Acesta este scopul creaţiei umane: să exploreze creaţia prin acte de creaţie şi, în acest proces, să evolueze. Creaţia este un mare experiment de descoperire şi evoluţie, nu doar pentru oameni, ci şi pentru Divinitate. V-a creat ca elemente ale procesului de explorare şi evoluţie a Sa.

Atunci când te deschizi şi admiţi că exact asta se întâmplă, atunci poţi căpăta adevărata plăcere a vieţii. Nu eşti victima unei lumi crude, ci un participant voluntar şi un aventurier care se confruntă cu tot felul de provocări, toate putând fi depăşite, dacă nu efectiv, măcar pe plan psihic. Orice dificultate poate fi depăşită cu o schimbare de atitudine adecvată, cu o transformare de conştiinţă. Orice dificultate poate fi folosită pentru a te face mai puternic, dacă este abordată din conştiinţa Unităţii. Şi pentru asta te afli aici: ca să conştientizezi unitatea ta cu totul chiar în mijlocul acestei experienţe a dualităţii, această viaţă pământească.

Eşti o fiinţă spirituală cu o capacitate enormă de a iubi, capabilă să emane pace şi să îi servească pe ceilalţi din pura adoraţie a vieţii pe care ei o reprezintă. Atunci când îţi simţi adevărata natură, îi slujeşti pe ceilalţi bucurie şi în mod natural, deoarece ai puţine nevoi şi o energie abundentă.

Acest nivel de slujire este posibil doar atunci când ştii fără dubiu că ceilalţi sunt, de fapt, propriul tău sine. Când ştii: „Eu sunt tu, şi tu, şi tu”, atunci dispare tot egoismul. Îi slujeşti pe ceilalţi pentru că te simţi bine s-o faci, iar, dacă nu ai face-o, nu te-ai simţi bine. Cu adevărat, întotdeauna te-ai simţit bine să-i slujeşti pe ceilalţi, dar când aveai atâtea dorinţe şi nevoi personale care păreau în competiţie cu ale altora, nu părea să aibă vreun

sens să-i slujeşti pe alţii. Pentru ego, are sens doar să-ţi slujeşti propria persoană.

La un moment dat în evoluţia spirituală, ego-ul slăbeşte, ceea ce permite ca altceva să iasă în evidenţă. Mulţi vă aflaţi în acest punct acum. Ego-ul s-a dovedit a fi mincinos, înşelător şi nedemn de încredere, şi sunteţi pregătiţi pentru un nou maestru. Acum ceva mai autentic păşeşte în faţă şi devine evident. A fost întotdeauna prezent în spatele scenei, chiar conducând spectacolul în mare parte din timp, dar fără ca voi să fiţi conştienţi.

Odată ce te trezeşti din hipnoza ego-ului, a falsului eu, poţi alege cine să îţi controleze vorbele şi faptele: eul fals sau cel adevărat. Un moment istoric în evoluţia ta este atunci când vezi adevărul în mod clar – că până acum te-a condus sinele fals, dar că acum nu mai este necesar şi nici de dorit. În tine se află şi s-a aflat întotdeauna altceva, treaz şi viu, gata să te conducă în locul sinelui fals.

Pentru ca această transformare să aibă loc, trebuie să fii dispus să te priveşti altfel. Trebuie să te consideri această fiinţă magnifică şi iubitoare care eşti şi poţi fi. Vrei? Ce convingeri te împiedică să vrei a te privi în acest fel? Şi cum te priveşti acum? Îţi dai seama că este o imaginaţie?! Ai născocit-o tu, posibil, cu ajutorul altora care ţi-au spus cine şi ce eşti.

De ce să nu-ţi imaginezi ceva mai măreţ, ceva mult mai adevărat, care să devină experienţa ta?! Aşa te trezeşti din iluzia de a fi limitat, mic, imperfect, nevrednic. Fii dispus să te priveşti ca fiinţa divină care eşti cu adevărat – şi atunci aşa vei fi! Este promisiunea mea. Poţi deveni ceea ce eşti cu adevărat atunci când te deschizi către această posibilitate şi eşti dispus să te recunoşti ca atare. Acesta este primul pas şi prima învăţătură.

A DOUA ÎNVĂŢĂTURĂ

Recunoaşte prezenţa Graţiei divine

Sunteţi mai preţioşi decât vă daţi seama. Nu mai există nimeni ca voi în univers. Fiinţele umane sunt unice, iar fiecare dintre voi este o fiinţă umană unică, deşi nu sunteţi, de fapt, o fiinţă umană, ci doar jucaţi acest rol pentru o perioadă de timp. Sunteţi o scânteie divină care a luat forma unei fiinţe umane. Într-o bună zi, veţi pierde această mască şi veţi deveni fiinţa de lumină care sunteţi.

Ca o omidă care se transformă în fluture, forma voastră actuală nu vă reflectă în mod adecvat măreţia şi potenţialul. Omida nu poate concepe să zboare şi, la fel ca omida, nici voi nu vă puteţi imagina ceea ce veţi deveni şi ceea ce sunteţi în curs de a deveni, căci chiar şi în acest moment sunteţi în schimbare. Această transformare pregăteşte terenul pentru o transformare mult mai mare care va urma. Cu toate acestea, omida nu este inferioară fluturelui; este doar diferită. Divinul are un plan pentru fiecare dintre voi şi pentru întreaga umanitate. Fiecare etapă a planului este perfectă şi la fel de preţuită de Creator, aşa că nu este nevoie să vă grăbiţi să treceţi de o etapă pentru a ajunge la următoarea sau să dispreţuiţi o etapă, promovând-o pe alta.

Nimic nu e pierdut din vedere de grija şi preţuirea divină. Divinul are un cuvânt de spus chiar şi în cel mai mic aspect al creaţiei. Are un plan pentru orice a creat şi îndrumă derularea acestui plan. Mâna lui Dumnezeu în cadrul creaţiei este adesea numită Har sau Graţie sau Providenţă. Ea poate părea întâmplătoare, capricioasă sau fără scop, dar întotdeauna această mână acţionează cu înţelepciune, cu iubire şi în conformitate cu un plan mai mare. Aceasta nu înseamnă că nu se întâmplă şi lucruri groaznice,

dar care nu sunt făcute de mâna lui Dumnezeu, căci mâna omenirii produce uneori rezultate teribile, lucru permis ca parte a planului.

Harul lui Dumnezeu se vede în mişcarea stelelor, în perfecţiunea unei flori şi în ordinea mai mare care permite tuturor formelor de viaţă să prospere. Este, de asemenea, observat în multe evenimente care vă modelează viaţa: naşterea unui copil, o mână de ajutor, o idee inovatoare, un impuls creator, mâncarea de pe masă şi fiecare acţiune care a fost necesară pentru a o pune acolo. Harul este vizibil peste tot. Graţia divină susţine viaţa pe această planetă şi în tot universul, pentru că viaţa este sacră.

Astfel ajungem la cea de-a doua învăţătură: *Recunoaşte prezenţa Graţiei divine în viaţa ta*. Pentru a te conecta cu Sursa şi cu bunătatea şi iubirea din esenţa ta, este necesar să observi şi să recunoşti că Divinul este imanent şi lucrează în viaţa ta şi a oricui. Dacă nu vezi acest adevăr, vei accepta concluziile minţii. Aceste concluzii nu-ţi vor fi de folos, deoarece sunt jumătăţi de adevăr care lasă la o parte cel mai esenţial adevăr – că eşti profund iubit şi ghidat în fiecare clipă de Ceea ce te-a creat şi trăieşte în tine şi prin tine.

Vezi tu, nu eşti niciodată separat de Ceea ce te-a creat, ci, mai degrabă, *eşti* chiar Ceea ce te-a creat. La fel cum un copil este făcut din ADN-ul şi materialul fizic al părinţilor, tu provii şi eşti alcătuit din aceeaşi iubire care este forţa motrice a Divinităţii şi a întregii creaţii. Forţa vitală şi iubirea care te animă pe tine animă totul, căci ele sunt însăşi esenţa lui Dumnezeu.

Dar iată unde-i problema: Ţi-a fost dat liberul arbitru, iar acesta îţi permite să urmezi cel mai primitiv aspect al tău – ego-ul – dacă asta vrei. Ego-ul conţine şi reflectă latura distructivă a naturii umane: lăcomia, ura, egoismul, invidia şi gelozia. Ego-ul este condus de frică şi de senzaţia că ceva lipseşte mereu. Este responsabil pentru percepţia contrară naturii tale

superioare şi adevărului vieţii. Ego-ul este cauza tuturor relelor şi suferinţelor şi ceea ce face ca fiinţa umană să fie atât de dificilă. Şi totuşi, frica, lăcomia şi ura ego-ului nu reprezintă adevărata ta natură, chiar dacă adesea reuşeşte să eclipseze iubirea care eşti.

Atunci când oamenii nu simt dragostea din esenţa lor, rămân doar cu ego-ul şi acţionează din frică, ură şi lăcomie. Iar asta le îngreunează şi celor din jur să simtă dragostea din esenţa lor, şi aşa este întărit şi ego-ul din ei. În acest mod se perpetuează răul pe planetă. Egoismul, ura şi violenţa se autogenerează pe mai departe.

Cum se poate rupe acest cerc vicios? Numai dragostea are puterea de a-l rupe, pentru că nu se poate tot prin ură şi violenţă. Cine va fi cel care se va opri şi va schimba cursul istoriei schimbându-şi comportarea, chiar şi în faţa violenţei?! Dacă nu o face nimeni, atunci ura şi violenţa nu pot lua sfârşit.

Trebuie să învăţaţi să vă opuneţi urii şi violenţei prin iubire. Aceasta nu este o iubire care acceptă abuzul, ci una care îi ţine piept şi spune: „Asta nu va mai continua. Refuz să particip la aşa ceva”. Dacă nu ar mai exista oameni dispuşi să lupte în războaie, războaiele ar lua sfârşit. Asta nu înseamnă că îi învinovăţesc pe soldaţi, deoarece ei au fost pregătiţi să facă ceea ce fac. Însă trebuie analizate această pregătire şi frica din spatele ei. Falsul dă naştere la mai mult fals: frica dă naştere la mai multă frică, iar violenţa, la mai multă violenţă. Acţiunile bazate pe frică nu pot aduce pacea. Ele nu pot pune capăt războaielor care fac ravagii pe Pământ şi în inimile oamenilor.

Singurul mod de a pune capăt războiului este să le oferi iubire celor care te urăsc sau se tem de tine. Aceasta poate fi sub formă de hrană sau alte provizii de care au nevoie. Cum să faci pace cu ceilalţi? Împarte pâinea cu ei: Te aşezi la masa lor, mănânci cu ei, împarţi mâncarea ta, râzi cu ei şi ajungi

să-i cunoşti. Aşa va veni pacea pe planeta Pământ, precum se întâmplă şi între oameni – prin împărtăşire şi prin bunătate.

Când spun să recunoşti mâna Providenţei, mă refer la a deveni conştient de acţiunea Harului în viaţa ta şi, odată conştient, să devii recunoscător. Recunoştinţa îţi deschide inima faţă de iubirea şi generozitatea care îţi este acordată continuu. Conştientizând această generozitate şi exprimându-ţi recunoştinţa pentru ea, contracarezi tendinţa de a te simţi speriat şi singur, abandonat de Dumnezeu – care este percepţia ego-ului, mai ales a celor care au suportat vreun abuz. Să te autoizolezi de Dumnezeu în acest fel este iadul. Această separare de Sursa ta şi de natura ta divină este iadul.

Bineînţeles, nu eşti niciodată cu adevărat separat. Asta ar fi imposibil. Dar credinţele tale sunt foarte puternice, iar dacă crezi că eşti izolat şi dacă crezi că Dumnezeu te-a abandonat sau că Dumnezeu nu se amestecă în viaţa ta, atunci această experienţă vei avea. Dacă nu te deschizi către o altă posibilitate, atunci forţele care susţin viaţa îţi vor permite să ai acea experienţă, pentru că tu ai ales-o. În acest fel, viaţa este, totodată, benefică: Alegându-ţi o anumită convingere, viaţa îţi permite să ai experienţa corespunzătoare, până când vei alege altfel şi atunci vei avea parte de o experienţă diferită.

Căutând ce-i bun şi minunat în viaţă, vei fi condus într-o stare de recunoştinţă şi conexiune cu Divinul din tine şi din jurul tău. Alegând să observi mâna Providenţei în viaţă şi să fii recunoscător, vei trăi o stare de plenitudine şi completitudine, care nu poate fi găsită niciodată în lucrurile pe care le doreşte ego-ul. Viaţa care ţi s-a dat s-o trăieşti în această magnifică lume este tot ce ai nevoie pentru a fi fericit. Ce uimitor este să fii viu într-un corp, să respiri aerul, să te plimbi printre dealuri, să stai la soare, să te uiţi în ochii altuia şi să te priveşti prin ochii săi!

Ai creat această lume şi această viaţă pentru ca tu şi toţi ceilalţi s-o trăiască. Iar acum trebuie să alegi cum anume o vei trăi. Cum vei întâmpina provocările vieţii? Cu furie sau cu iubire? Cu resentimente sau cu recunoştinţă? Şi cum vei face faţă eşecurilor tale şi eşecurilor celorlalţi? Cu furie sau cu iubire? Cu resentimente sau cu iertare? În fiecare clipă poţi alege cum vei întâmpina viaţa.

Această provocare este şi mai dificilă pentru că ţi s-a dat un ego, care alege automat furia şi resentimentele în locul iubirii şi iertării. Îi vei da atenţie acestui aspect al umanităţii tale?! Vei crede minciunile pe care ţi le spune ego-ul?! Sau vei simţi pacea liniştită şi blândă dinlăuntru, care îngăduie toate dificultăţile şi eşecurile umane şi alege să le întâmpine cu iubire şi tărie, cu bunăvoinţă în loc de răutate sau negativitate?!

Ego-ul este o mare provocare pentru fiinţele umane, dar este şi modul în care ajungeţi să vă cunoaşteţi şi să vă preţuiţi adevărata natură – trecând de acest voal. Cât de interesant este faptul că aţi fost creaţi pe baza acestei dualităţi, că vi s-a dat această voce interioară atât de convingătoare, care vă îndepărtează de adevărata voastră natură, în scopul de a vă putea descoperi şi cunoaşte mai clar adevărata natură.

Poate vă întrebaţi unde este această mână a Providenţei. Poate credeţi că nu o vedeţi voi. Răspunsul este că, oriunde aţi privi, ea este prezentă. Totul a fost perfect conceput pentru evoluţia voastră şi pentru trezirea la adevărul naturii voastre divine. Fiecare alegere pe care aţi făcut-o vreodată a fost exact alegerea pe care trebuia să o faceţi la momentul respectiv pentru ca să evoluaţi. Şi fiecare greşeală pe care aţi făcut-o vreodată este exact greşeala pe care trebuia să o faceţi la momentul respectiv pentru ca să evoluaţi.

Călătoria oricărui om îl conduce înapoi în acelaşi loc: Acasă. Tu alegi traseul şi cât de repede sau încet călătoreşti. Această capacitate de a alege

este tot Graţia. Viaţa ta a fost proiectată perfect pentru a te aduce exact în punctul în care te afli acum, care este exact acolo unde eşti menit să fii. Nu ai cum să faci nicio greşeală, pentru că toate aşa-numitele „greşeli" te conduc tot acolo unde vrea Graţia să te ducă.

Nu e nevoie să ai sentimente de vinovăţie, frică, învinuire sau ruşine. Toate acestea sunt modalităţi prin care ego-ul te îndepărtează de Sinele tău divin. Aceste sentimente nu te-au ajutat niciodată să fii o persoană mai bună, ci doar te-au împiedicat să te conectezi cu iubirea şi pacea din esenţa ta. Scopul ego-ului este de a te împiedica să vezi adevărul despre tine şi despre viaţă, iar frica este principalul său mijloc de a o face.

Odată ce vei demasca această strategie şi nu vei mai crede în gândurile de frică promovate de ego, vei putea începe să ai încredere în viaţă. Atunci, frumuseţea şi Graţia vor deveni foarte evidente. Alungarea fricii este ca şi cum ai scoate o folie întunecată de pe ochelari. Dintr-o dată, vezi luminozitatea şi culoarea care au existat tot timpul, dar care erau ascunse de negativitatea ego-ului. Viaţa este bună! Cum ar putea fi altfel, când iubirea este forţa care domneşte?! Când vei pricepe că doar percepţiile şi credinţele tale fac ca viaţa să pară groaznică, atunci vei fi eliberat de suferinţa umană şi vei fi pe cale de a deveni fluture.

A TREIA ÎNVĂŢĂTURĂ

Declară-ţi cea mai profundă dorinţă

Ce îţi doreşti cu adevărat? Această întrebare este importantă, deoarece răspunsul îţi arată unde îţi îndrepţi energia, atenţia şi resursele. Prin urmare, probabil că acest răspuns va indica ceea ce vei obţine. Uneori, nici măcar nu eşti conştient de ceea ce vrei, iar alteori, numai la asta te gândeşti şi suferi din cauza obsesiei.

Problema cu dorinţele este că ai nenumărate şi multe par prea importante, chiar esenţiale pentru fericirea ta. Mintea are felul ei original de a stabili că o dorinţă ar fi esenţială şi importantă, deşi nu este deloc aşa. Când spun „mintea”, mă refer la ceea ce unii au numit „mintea egotică”, sau acele gânduri care reflectă ego-ul. Nu mă refer la partea raţională a minţii, sau intelectul, ci la o parte mai iraţională a minţii care reflectă condiţionările tale, inclusiv dorinţele şi credinţele.

Dorinţele care nu sunt cu adevărat importante, dar care par a fi importante, reprezintă una dintre dificultăţile specifice condiţiei umane. Fără această iluzie, ţi-ai găsi mult mai repede drumul spre Acasă. Dar tocmai acesta este scopul iluziei. Nu ţi-e dat să ajungi Acasă rapid, ci să treci printr-o varietate de experienţe. Şi cum ai putea-o face mai bine, decât urmând nişte dorinţe una după alta?! Căutând să-ţi împlineşti dorinţele, treci prin diverse ocazii de a gusta din ce are viaţa să-ţi ofere, şi aşa este menit să fie.

Aşadar, chiar şi dorinţele cele mai superficiale nu sunt o greşeală; doar că nu sunt ceea ce se pretind a fi. Ele nu sunt deloc importante şi nu-ţi aduc pacea şi fericirea pe care le doreşti cu adevărat. De cele mai multe ori, urmărind să-ţi împlineşti dorinţele şi chiar obţinând ceea ce îţi doreşti nu-ţi

aduce decât opusul păcii, fie din cauză că suferi fiindcă nu ai ceea ce îţi doreşti, fie pentru că ceea ce ai dorit şi ai obţinut te dezamăgeşte, fie pentru că te temi că cineva îţi va răpi acel lucru. Nu poţi găsi niciun loc liniştit de odihnă în tărâmul dorinţelor – atunci când aceste dorinţe provin de la ego.

Ego-ul face parte din programarea destinată a crea experienţa umană, inclusiv suferinţa umană. Da, sunteţi programaţi să suferiţi, căci această suferinţă împinge viaţa înainte şi vă face să învăţaţi şi să evoluaţi ca suflet. În această dimensiune terestră, evoluţia apare mai ales din dorinţa de a evita suferinţa. În cele din urmă, descoperiţi adevărul despre viaţă – ce este viaţa şi cine sunteţi cu adevărat – pentru că suferinţa vă conduce la cei care au răspunsuri la întrebările ivite din abisul suferinţei voastre.

Având multe dorinţe, sunteţi toţi foarte ocupaţi. Şi totuşi, toate aceste dorinţe pot fi reduse la câteva dorinţe mai profunde. De exemplu, atunci când îţi doreşti o maşină nouă, ce îţi doreşti de fapt? Iubire? Admiraţie? Apartenenţă socială? Dacă te-ai simţi deja iubit, admirat şi parte din ceva mai mare, ţi-ai mai dori o maşină nouă? Poate. Dar dacă te-ai simţi deja iubit, admirat şi parte din ceva mai mare, atunci obţinerea unei maşini noi ar avea mai puţină importanţă. Nu ar mai fi încărcată cu greaua responsabilitate de a-ţi oferi iubire, admiraţie şi apartenenţă – ceea ce este cam prea mult să pretinzi de la o maşină. Responsabilitatea maşinii trebuie să fie potrivită pentru o maşină: Să te ducă în diverse locuri în mod eficient, confortabil şi sigur, ceea ce o maşină ar putea face. Şi de ce îţi doreşti iubire, admiraţie şi apartenenţă? Ce speri să-ţi ofere acestea? Oare nu joacă decât rolul de a-ţi permite să te relaxezi şi să fii împăcat?! Oare nu asta îţi doreşti cu adevărat?!

Acelaşi lucru este valabil şi pentru alte dorinţe. Mulţi îşi doresc o relaţie sentimentală, pentru că îşi imaginează că aceasta îi va face nemaipomenit de fericiţi. Şi totuşi, cer prea mult de la o relaţie. Îţi poate oferi o companie

plăcută, dar fericirea este ceva ce numai tu îţi poţi oferi. Oamenii pretind cam prea mult de la lucrurile pe care şi le doresc. Majoritatea lucrurilor pe care le vor oamenii le pot oferi doar o fracţiune din ceea ce îşi doresc. Chestiunile mai profunde, cum ar fi fericirea, pacea şi dragostea, nu provin din obiecte materiale sau realizări, ci sunt o stare de spirit sau, mai exact, o stare a inimii. Aspectele mai profunde provin dintr-un mod de a fi. Ele arată cum eşti şi nu au nimic de-a face cu ceea ce ai, cu locul în care trăieşti sau cu cine crezi că ai fi.

Cum poţi atinge această stare de fericire şi pace, această stare de a *fi* la care tânjeşti? Există o singură cale şi anume demascarea iluziei, a credinţei eronate că pacea şi fericirea ar lipsi şi că ar trebui să faci ceva pentru a le obţine. Nu trebuie să obţii sau să faci ceva pentru a fi fericit şi împăcat, aşa cum presupune mintea. Secretul este să încetezi să mai încerci să capeţi sau să faci ceva pentru a fi fericit şi împăcat.

Secretul este să te opreşti şi doar-să-fii. Doar opreşte-te şi fii în acest moment, fără toate ideile şi dorinţele despre cine ai vrea să fii sau cum ai vrea să fie viaţa. Ce este adevărat aici şi acum? Ce percepi aici şi acum? Că inspiri şi expiri. De ce altceva mai eşti conştient? Simţi pace în acest simplu moment? Fericire? Iubire? Da, toate există aici şi acum.

Dar acest lucru pare prea uşor – şi plictisitor – pentru minte. Vei asculta de minte? Vei lăsa mintea să te scoată din acest simplu moment? Inspiraţie şi expiraţie. Simplitatea însăşi. Doar atât. Doar să fii aici şi acum, în această clipă. Asta înseamnă să fii viu în acest moment. Nu o persoană care aleargă după curcubee. Doar curcubee aici, acum. Încântat de viaţă exact aşa cum este ea. Aceasta este libertatea şi iubirea pe care ţi le-ai dorit dintotdeauna, pe care le-ai căutat toată viaţa. Tu eşti iubirea şi pacea pe care le-ai căutat. Eşti făcut din iubire şi pace. De ce să le mai cauţi?! Sunt prezente aici şi acum, în liniştea de a fi, pur şi simplu.

În momentele în care nu simţi iubirea şi pacea, declară-ţi dorinţa pentru ele. Totuşi, nu trebuie să fie doar o declaraţie de cuvinte goale. Odată cu această declaraţie sau intenţie, trebuie să nu te mai laşi distras de la pacea şi iubirea care există deja. Trebuie să nu mai dai atenţie minciunilor pe care ţi le spune mintea despre viaţă şi despre ce crede ea că ai avea nevoie pentru a fi fericit.

Declaraţia/intenţia trebuie să fie urmată de un efort – da, de o alegere – pentru a-ţi schimba focusul atenţiei. Nu este dificil. Nu este o treabă grea, ci cel mai simplu lucru imaginabil. Oare cât de greu este să-ţi muţi atenţia de la un lucru la altul?! Faci asta de un milion de ori pe zi, deci cât de greu poate fi?! Pentru a simţi pacea şi iubirea pe care ţi le doreşti cel mai mult, este nevoie doar să îţi muţi atenţia de la ideile tale despre tine şi ceea ce crezi că ai avea nevoie pentru a fi fericit, la aici-şi-acum. Şi apoi, să-ţi menţii atenţia aici-şi-acum. Iar când atenţia se abate din nou spre gânduri, atunci mută-ţi din nou atenţia spre aici-şi-acum.

Poţi să fii atent la respiraţie, aşa cum fac mulţi dintre cei care meditează, sau spre o senzaţie corporală, şi astfel te ancorezi în corp, care este instrumentul prin care experimentezi viaţa reală. Mintea este mecanismul de experimentare a unei realităţi subiective, interioare şi, în mare măsură, născocite, pe când corpul simte realitatea concretă. Ce linişte nemaipomenită există în realitate, fără suprapunerea subiectivă a minţii! În sfârşit, pace! Este suficient? Pentru minte nu este suficient, dar este suficient pentru *tine*?

Tu nu eşti mintea ta, nu-i aşa? Mintea îşi continuă cursul, iar uneori te pierzi în ea, alteori nu. Oare nu eşti tu cel ce se pierde sau nu se pierde în minte?! Oare nu eşti tu cel ce este conştient că te-ai pierdut sau nu?! Ce mister ciudat eşti. Are această conştiinţă o personalitate?! Un sex?! Preferinţe?! Un stil sau un aspect anume?! Nu, ea doar intră şi iese din

gândire, intră şi iese din personajul care pari a fi, intră şi iese din diversele roluri şi identităţi pe care le joci. Dar tu nu eşti niciunul din acestea. Tu eşti conştiinţa care se perindă prin toate acestea.

Dar când anume simţi pacea? Oare nu în momentele în care nu te mai identifici cu mintea şi cu dorinţele personajului şi cu ideile sale despre sine şi despre viaţa sa?! Există vreo pace în minte, în dorinţe, în rolurile sau identităţile jucate?! Oare nu este în afara lor?! Oare nu o simţi atunci când eşti conştient de tine, cel aflat dincolo de aceste lucruri?!

Ce este acest mister numit „eu", aflat dincolo de gânduri, dincolo de emoţii, dincolo de roluri, măşti şi imagini-de-sine? Cine eşti tu nu este ceva palpabil, nu-i aşa? Nu-l poţi defini sau descrie. Mintea eşuează, aşa că se răsuceşte şi se gândeşte la ceva ce poate descrie sau defini, ceva la care se potrivesc cuvintele.

Ce îţi doreşti cu adevărat? Eşti gata să declari? Eşti gata să dai atenţie păcii şi iubirii? Eşti gata să alegi pacea şi iubirea în locul unor dorinţe trecătoare stârnite de ego? Poate că nu pare o întrebare importantă, dar este extrem de importantă, pentru că marchează un punct de cotitură în evoluţie, când devine posibil să obţii, în sfârşit, ceea ce îţi doreşti cu adevărat. Eşti dispus să respingi celelalte dorinţe sau, cel puţin, să nu le mai acorzi atâta importanţă? S-ar putea să nu fii, şi este în regulă şi asta. Dar dacă eşti pregătit, atunci declară-ţi dorinţa cea mai profundă. Aceasta este cea de-a treia învăţătură a mea. *Declară că-ţi doreşti pace şi iubire*. Simte profunzimea şi puterea acestei dorinţe şi las-o să-ţi întărească voinţa de a da atenţie păcii şi iubirii.

Tu şi forţele spirituale care-ţi susţin evoluţia veţi aduce împreună pacea şi iubirea în viaţa ta atunci când tu vei declara că ţi le doreşti mai mult decât orice altceva. Evoluţia oricărui om ajunge, în cele din urmă, în acest punct: Îţi dai seama că dorinţa ta cea mai profundă este pacea şi iubirea şi o declari

în inima ta. Apoi viaţa aranjează lucrurile pentru a-ţi aduce exact asta. Eşti pregătit să afli adevărul despre viaţă şi adevărul despre tine însuţi – că eşti deja ceea ce îţi doreşti cel mai profund? Tu eşti iubirea şi pacea. Scopul vieţii a fost dintotdeauna acela să descoperi asta.

A PATRA ÎNVĂŢĂTURĂ

Acceptă viaţa aşa cum este

Este imposibil să iubeşti sau să te simţi împăcat dacă nu accepţi viaţa aşa cum este. Neacceptarea închide inima, care este uşa către iubire şi pace. Pentru a deschide acea uşă nu există altă cale decât acceptarea. Atunci când accepţi, pacea te cuprinde şi iubirea poate curge din nou.

Acesta este un adevăr greu de înghiţit de către minte, din cauză că mintea este concepută să respingă, să se împotrivească şi să dorească altceva decât îi oferă viaţa. Mintea nu acceptă felul în care stau lucrurile: Nu acceptă frigul când vrea căldură sau ploaia când vrea soare. Se poate chiar supăra că îngheţata e cu vanilie când ar vrea cu ciocolată. Mintea crede că viaţa ar trebui să decurgă conform ideilor şi planurilor sale. Şi, ca un copil încăpăţânat, se plânge şi se înfurie când viaţa nu o face. Dacă îţi asculţi mintea, poţi fi sigur că inima îţi va rămâne închisă. Dacă adopţi perspectiva minţii, atunci vei fi în dezacord cu viaţa, nu vei găsi fericirea şi nu vei simţi pacea sau iubirea de durată.

Această împotrivire este naturală şi aşa ai fost construit să reacţionezi. Totuşi, există şi o altă cale. Nu trebuie să-i permiţi minţii să-ţi determine experienţa interioară. Nu trebuie să te simţi supărat de supărările minţii. Respingerea de către minte a felului în care este viaţa nu trebuie să devină experienţa ta interioară – cum simţi viaţa. Există şi o altă posibilitate. Îţi doreşti iubire şi pace mai mult decât ce vrea mintea?! (Poţi răspunde uşor dacă îţi dai seama că, oricum, mintea nu va obţine ceea ce vrea doar pentru că aşa vrea ea). Eşti dispus să vezi că tu nu eşti mintea?!

Oare este mintea suficient de înţeleaptă pentru a şti ce-i mai bine pentru ea?! Precum un copil, mintea nu ştie, dar crede că ştie. Din fericire,

ai o înţelepciune nativă. Deşi ai o minte care refuză adesea să vadă adevărul, altceva dinlăuntru ştie adevărul. Spre deosebire de un copil, tu ştii că nu poţi avea o viaţă exact aşa cum ţi-o doreşti, că viaţa este cum este şi că va fi cum va fi. Mintea crede că poate schimba acest lucru, dar nu poate. Mintea va fi mereu nefericită atâta timp cât va crede că viaţa ar putea fi schimbată în moduri în care nu poate fi schimbată. Copilul care este mintea nu se maturizează niciodată. Continuă să creadă în convingerile sale eronate, în ciuda dovezilor care demonstrează contrariul. Nu învaţă. Nu se maturizează. Dar tu ai crescut deja şi vezi adevărul. Tu nu eşti mintea.

Apropie-te de ceea ce este înţelept în tine pentru a-ţi stabili atitudinea faţă de viaţă. Experienţa ta interioară este generată fie de tine, fie de mintea ta. Experienţa ta subiectivă este sub controlul tău, pe când mare parte din viaţă nu este. Preia frâiele de la minte! Preia controlul asupra experienţei subiective! Aliniază-ţi viziunea cu adevărul despre viaţă şi nu-i permite minţii să-ţi dicteze cum să gândeşti sau să simţi!

Viaţa poate fi numai pace şi iubire, în loc de împotrivire şi nefericire, furie şi conflicte. Găseşte în tine acel ceva care iubeşte şi este împăcat cu viaţa aşa cum este ea. *Acest ceva* a fost întotdeauna treaz şi conştient în tine. Este singurul lucru care a fost vreodată treaz şi conştient, dar este trecut cu vederea în învălmăşeala de gânduri care-ţi atrag atenţia. Ia-ţi înapoi puterea, pe care ai dat-o minţii, de a-ţi genera trăirile.

Acceptarea realităţilor vieţii include acceptarea propriei dureri şi limitelor de fiinţă umană. Ai un corp uman, cu toată durerea şi limitările aferente. Ai idei false, care-ţi creează emoţii dureroase. Ai tendinţe care, de asemenea, îţi provoacă suferinţă, cum ar fi judecarea altora, dorinţa de a le fi superior şi compararea cu ei. Toate acestea sunt aşa cum trebuie să fie. Nu sunt nişte greşeli. Sunteţi concepuţi în acest fel şi acest lucru trebuie

acceptat. Dar, din fericire, vi se oferă şi capacitatea de a depăşi suferinţa şi limitările condiţiei umane.

Ce creatori puternici sunteţi! Doar cu ajutorul gândurilor, voi creaţi emoţii. Aceste emoţii vă împing să vă comportaţi în moduri adesea distructive, care atrag anumite consecinţe şi, în continuare, alte emoţii. Apoi, aceste emoţii devin fapte şi tot aşa. Aceasta este experienţa umană. Când înţelegi cum funcţionează, devine posibil să accepţi cum stau lucrurile în condiţia umană şi să treci dincolo de aceste tendinţe umane. Dacă nu înţelegi cum funcţionează, eşti la cheremul condiţiei umane şi va fi dificil să accepţi aparent nesfârşita suferinţă provocată de gândurile şi emoţiile tale.

Pentru a accepta viaţa şi condiţia umană trebuie să conştientizezi adevărul despre viaţă şi condiţia umană, deoarece este foarte dificil, dacă nu imposibil, să accepţi ceea ce nu cunoşti. Dacă nu eşti conştient de adevăr, cum l-ai putea accepta?! Vei continua să aderi la viziunea care ţi-a fost dată – perspectiva minţii, care este una falsă.

Conştientizarea adevărului despre viaţă şi condiţia umană este cheia pentru a fi împăcat şi a deveni fiinţa iubitoare care poţi fi. Odată ce devii conştient de dilema umană, de ce este atât de dificil să fii om, atunci nu mai eşti la mila condiţiei umane şi te poţi simţi cu totul altfel. Odată ce simţi că deja eşti fiinţa iubitoare care ţi-ai dorit întotdeauna să fii, şi nu mintea, atunci devine uşor să-ţi iubeşti şi să-ţi accepţi sinele uman şi să-i iubeşti şi să-i accepţi pe cei încă prinşi în condiţia umană – pentru că le înţelegi dilema.

Dificultatea de a scăpa de dezgustul de sine şi de senzaţia de lipsă pe care le simţi ca om constă în a te accepta pe tine însuţi atunci când eşti cuprins de aceste senzaţii. La un moment dat, îţi dai seama că cheia pentru a ieşi din închisoarea condiţiei umane este acceptarea. Poate că o auzi de la un suflet înţelept sau dai peste ea într-o carte. Cheile de la închisoare sunt la

dispoziţia ta, atunci când eşti pregătit să le găseşti. Îţi ofer această cheie ca fiind cea mai importantă învăţătură dintre toate, a patra mea învăţătură: *Acceptă viaţa aşa cum este şi acceptă-te pe tine însuţi aşa cum eşti*.

Cum să faci asta? Care este mecanismul acceptării? Dacă eşti atent în acele momente în care dovedeşti acceptare, ce anume faci sau nu faci ce-ţi permite să fii îngăduitor? Nu cumva acceptarea vine mai mult din faptul că nu faci ceva decât din faptul că faci ceva?! Nu cumva acceptarea apare atunci când încetezi să mai susţii că tu sau el sau ea sau viaţa ar trebui să fie altfel, când renunţi să te mai opui felului în care stau lucrurile?! Te predai situaţiei aşa cum este ea, te predai inclusiv împotrivirii tale faţă de felul în care stau lucrurile. Îţi laşi împotrivirea, respingerea, furia, frustrarea faţă de cum este viaţa, pur şi simplu, le laşi să existe.

Şi astfel, *faci* ceva. Ceea ce faci este că recunoşti că împotrivirea, respingerea, furia, frustrarea şi orice alt simţământ nu îţi aparţin. Chiar aşa – nu-ţi aparţin ţie, ci condiţiei umane. Emoţiile tale aparţin umanităţii; ele ţin de umanitatea ta. Iar tu doar observi atent aceste emoţii, cu compasiune pentru durerea pe care ţi-o provoacă ţie şi întregii umanităţi. Recunoşti ce sunt emoţiile: un produs secundar al condiţiei umane. În acel moment devii liber, nu mai eşti la mila lor.

Prin această libertate simţi adevărata ta natură. Întotdeauna ai fost liber, dar te-ai jucat de-a omul. Ai intrat şi ieşit din experienţa umană, dar în tot acest timp nu ai fost niciodată uman. Întotdeauna ai fost bivalent: atât acel ceva care este conştient de a fi om, cât şi acel ceva care experimentează condiţia umană. Ce paradox: eşti atât uman, cât şi non-uman!

Când devii conştient de cine eşti cu adevărat, atunci devine mult mai uşor să fii om. A fi om nu mai este o problemă, deoarece ţi-ai acceptat umanitatea, iar această acceptare îţi permite să te eliberezi de suferinţa cauzată de condiţia umană şi să fii cine eşti cu adevărat. Iată de ce

acceptarea este cea mai puternică învăţătură dintre toate: este cheia pentru a te elibera de condiţia umană. Această cheie vă este oferită atunci când v-a venit timpul să ieşiţi din închisoare şi nu mai devreme. Totul a fost proiectat pentru a vă aduce la acest moment de trezire.

Dar acceptarea are o potenţială capcană: Acceptarea umanităţii şi a emoţiilor tale nu înseamnă că trebuie să le faci pe plac. E ca şi cum ai merge pe sârmă. Iar mersul pe sârmă necesită practică. După ce-ţi accepţi condiţia umană, în loc să revii la slăbiciunile tale şi să-ţi laşi emoţiile să se desfăşoare ca de obicei, următorul pas este să dai atenţie vieţii care ţi se oferă în acest moment, nu la ce visează mintea, ci la viaţa aşa cum este ea aici-şi-acum.

Odată ce ai devenit conştient de rolul minţii în crearea condiţiei umane şi accepţi faptul că mintea acţionează şi percepe în felul ei, atunci trebuie să *alegi* să fii atent la altceva decât la minte. Dacă însă vei fi atent tot la minte, vei perpetua condiţionările umane pe care le-ai primit, în loc să le transcenzi. Este alegerea ta. Conştientizarea şi acceptarea fac posibilă această alegere.

A CINCEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Pricepe că gândurile şi emoţiile nu sunt ale tale

Şi dacă ai afla că gândurile şi emoţiile nu sunt ale tale?! Ce-ar fi dacă, printr-o întâmplare ciudată, gândurile şi emoţiile tale ar fi schimbate cu ale altcuiva?! Ai mai fi în continuare cine eşti?! Aceasta este o întrebare profundă şi merită să reflectăm la ea. Iar dacă ai răspuns afirmativ, ce ar rămâne din tine dacă gândurile şi emoţiile n-ar mai fi aceleaşi? Cât de mult ţi-ar modifica comportamentul şi modul în care te priveşti pe tine însuţi? Te-ai comporta şi te-ai vedea brusc altfel?

Măsura în care tinzi să te identifici cu gândurile şi emoţiile, măsura în care crezi în ele şi le transpui în fapte este şi măsura în care ar conta această modificare de gânduri şi emoţii. Sau nu?! Cât de diferite sunt gândurile şi emoţiile tale de cele ale altor persoane? Oare nu au toţi oamenii gânduri şi emoţii similare?! Oare nu eşti, în esenţă, mult mai asemănător cu celelalte fiinţe umane decât diferit de ele?! Oare gândurile şi emoţiile îţi conferă unicitatea sau altceva te face unic?!

Nevoile, impulsurile şi dorinţele tale sunt similare cu ale oricărei alte fiinţe umane. Poţi avea alte preferinţe şi o personalitate diferită, dar acestea nu te diferenţiază de celelalte fiinţe umane la modul fundamental. Toată lumea are aceleaşi nevoi, impulsuri şi dorinţe: de supravieţuire, hrană, apă, somn, adăpost, siguranţă, protecţie, confort, dragoste, apartenenţă socială, fericire, pace şi frumuseţe. Acestea sunt câteva dintre impulsurile de bază care îi unesc pe oameni.

Toate fiinţele umane au, de asemenea, emoţii similare: Toată lumea simte frică, bucurie, dragoste, vinovăţie, furie, ruşine, gelozie, invidie, ură şi lăcomie. Variază doar măsura în care sunt exprimate aceste emoţii, dar ele

există în toate fiinţele umane. S-ar putea argumenta că unii oameni, şi anume sociopaţii, nu au sentimente de vinovăţie şi ruşine. Însă aceşti indivizi sunt recunoscuţi de toată lumea ca fiind nişte dereglaţi.

Deoarece toţi oamenii au impulsuri, nevoi, dorinţe şi emoţii similare, este destul de uşor să concluzionăm că şi gândurile lor sunt similare, deoarece acestea merg mână în mână. Aşadar, chiar neştiind exact ce gândesc ceilalţi, putem presupune cu certitudine că oamenilor le trec prin minte gânduri foarte asemănătoare.

În general, ce-i diferenţiază pe oameni este măsura în care cred şi acţionează în funcţie de gândurile lor şi care sunt gândurile pe care le pun în practică. De exemplu, cineva care are succes, cel mai probabil, nu ţine cont de gândurile care i-ar putea împiedica succesul şi le adoptă pe cele care îl susţin, pe când cineva care are mai puţin succes, cel mai probabil, face invers. Deşi nimic, inclusiv succesul, nu depinde în totalitate de gândurile tale, totuşi, contează ce relaţie ai cu gândurile tale.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru emoţii: Contează cum te raportezi la emoţii, în special la cele neplăcute. Relaţia cu emoţiile determină dacă te vei simţi rău sau nu şi cum te vei comporta. Emoţiile în care crezi şi cărora le dai atenţie se vor întări şi vor deveni forţe determinante în viaţa ta, în timp ce acelea pe care le respingi au un efect foarte redus.

Relaţionarea cu emoţiile dificile într-un mod care să nu le agraveze sau să nu le transforme într-o problemă este o abilitate care trebuie învăţată. Este nevoie de un anumit efort pentru a deveni conştient de gândurile şi emoţiile tale. Cei mai mulţi oameni nu sunt conştienţi de ceea ce gândesc şi simt şi nici nu realizează că pot alege cum să reacţioneze la gânduri şi emoţii. Cei mai mulţi reacţionează fără să-şi dea seama că se pot raporta şi altfel la ele, într-un mod mai puţin problematic.

Această lipsă de conştientizare îi face pe oameni să fie victime ale propriei condiţii umane, ale gândurilor care le sunt inoculate. Condiţia umană este o stare de suferinţă, pentru simplul motiv că, în mod natural, oamenii nu îşi pun la îndoială gândurile şi emoţiile. Ei presupun că gândurile sunt perfect valabile şi că le aparţin. Acestea sunt presupuneri greşite care duc la atât de multă durere. Aceste presupuneri stau la baza suferinţei umane.

Deci, din nou, ce-ar fi dacă gândurile şi emoţiile tale nu ar fi ale tale?! Ele îţi oferă experienţa de om, însă, de fapt, eşti mult mai mult decât o fiinţă umană: Eşti o fiinţă spirituală. Aşadar, când spun că gândurile şi emoţiile tale nu sunt ale tale, mă refer la faptul că nu au nimic de-a face cu fiinţa spirituală care eşti, ci numai cu fiinţa umană care, de fapt, nu eşti. Desigur, nu-i nimic în neregulă cu a fi o fiinţă umană, doar că identificându-te cu ceea ce te face uman – gândurile şi emoţiile – înseamnă că vei suferi.

Există o vreme în cursul evoluţiei când suferinţa este menită să fie forţa motrice. Suferinţa conduce la progres. Şi vine un moment în care suferinţa nu mai este necesară, iar lecţia evolutivă se referă la cum să nu mai suferi în cadrul condiţiei umane, pentru că acest lucru chiar este posibil. Am putea spune că a nu mai suferi ca om este ultima lecţie înainte de a trece la o stare mai divină. Mulţi sunt pregătiţi să înveţe cum să o facă şi mulţi predau această lecţie, deoarece omenirea se apropie de un punct critic în evoluţia sa, iar fiinţele umane trebuie să înveţe să trăiască în mai multă armonie şi pace.

Suferinţa este cauzată de împotrivire, de senzaţia de lipsă şi de credinţele false ale minţii egotice. Atingerea păcii şi a fericirii este, în mare măsură, o chestiune de depăşire a acestor gânduri şi credinţe. Treci dincolo de ele, pur şi simplu, când nu le mai crezi. Credinţa în astfel de gânduri doare, iar durerea te conduce la descoperirea acestui adevăr. În cele din

urmă, pricepi că aceste gânduri nu sunt adevărate şi nu-ţi sunt de folos, că te-au trădat şi indus în eroare.

Cine sau ce este capabil să înţeleagă acest mare adevăr? Tu eşti! Când te conectezi cu natura ta divină, te simţi înţelept, liniştit şi iubitor. Când crezi în gândurile tale, ai acea senzaţie de lipsă, te simţi temător şi fără iubire şi pierzi adevărul despre tine şi viaţă. Gândurile îţi creează sentimentul de a fi cineva care se luptă cu viaţa. Însă fără aceste gânduri, eşti liber să trăieşti viaţa ca pe un dar frumos şi plin de bucurie, aşa cum este ea.

Ca să ne întoarcem la întrebarea noastră, dacă gândurile şi emoţiile nu sunt ale tale, atunci mai contează ele?! Păreau să conteze numai pentru că erau *ale tale*. Oare nu tocmai ele îţi dădeau o *identitate*?! Cine ai mai fi tu, dacă nu aceste gânduri?! Ele alcătuiesc omul din tine, dar nu şi pe Tine cel adevărat. De fapt, ele chiar îl învăluie pe adevăratul Tu. Ce surpriză să descoperi asta! Cine eşti tu, pe bune?! Oare nu eşti cel capabil să priceapă acest adevăr?! Oare nu eşti ceea ce-i dincolo de toate gândurile şi emoţiile?! Deci, din nou, chiar contează gândurile şi emoţiile tale?! Ce-ar fi dacă nu ar conta?! Ce s-ar întâmpla atunci? Pe ce bază ţi-ai mai trăi viaţa, dacă nu pe baza gândurilor şi emoţiilor tale?!

Această învăţătură, conform căreia *gândurile şi emoţiile tale nu sunt ale tale*, constituie a cincea învăţătură. Este o învăţătură de temelie pentru toate celelalte. Viaţa ta, aşa cum o ştiai, se termină în momentul în care accepţi această învăţătură, iar o nouă viaţă poate începe, în care îţi încerci aripile de fluture şi descoperi că, da, există un nou mod de a trăi care nu include suferinţa. Tot ce a trebuit să faci a fost să întorci cu spatele la mintea egotică şi doar-să-exişti în această viaţă frumoasă, exact aşa cum este ea. Dar cum poţi reuşi asta? Ajungem astfel la cea de-a şasea învăţătură…

A ŞASEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Fii conştient de ceea ce este real

Ce rămâne din tine atunci când nu-ţi mai crezi gândurile şi emoţiile, când ele nu mai contează? Eşti tot aici, nu-i aşa?! Nimic nu s-a schimbat şi, totuşi, totul s-a schimbat, pentru că raportarea ta la viaţă s-a schimbat. Înainte, considerai că gândurile şi emoţiile tale sunt cele mai importante; acum, ele rămân pe fundal, iar restul vieţii apare în prim-plan. La fel ca în cazul iluziilor optice amuzante, în care prim-planul devine brusc fundal, totul pare diferit şi, totuşi, nimic nu s-a schimbat de fapt, ci doar percepţia ta. Atunci când lentilele percepţiei nu mai sunt umbrite de gândurile şi emoţiile legate de sinele tău uman, atunci devine evident cine este privitorul, adevăratul martor al vieţii, precum şi ce este fals şi ce este real.

Problema cu gândurile şi emoţiile este că ele nu reflectă cu exactitate realitatea şi, adesea, nu au nicio legătură cu realitatea, deşi pretind că ar avea. Într-un sens, gândurile şi emoţiile creează o realitate paralelă, care îl conţine pe acel *tu* care te crezi a fi. Mai corect spus, acel *tu* doar atâta eşti – doar idei despre *tine*, în mare parte imagini şi poveşti. Această realitate paralelă există doar în mintea ta (nici măcar în mintea altora). Este o realitate născocită, care îţi modelează şi îţi determină trăirea realităţii exact în măsura în care crezi această imaginaţie.

De exemplu, dacă te crezi a fi o persoană neatractivă, atunci te vei şi simţi neatractiv şi este posibil să-ţi petreci o bună parte a timpului încercând să-ţi schimbi aspectul fizic pentru a-ţi îmbunătăţi părerea despre tine. Iar unele dintre lucruri pe care le faci în acest scop ţi-ar putea da impresia că te ajută temporar. Dar n-ai cum remedia cu adevărat o idee despre tine însuţi schimbând ceva exterior. Nu poţi schimba ideea despre

tine decât abordând direct acea idee. Problema nu este că eşti neatractiv, ci că tu *crezi* că ai fi neatractiv.

Toate eforturile tale de a-ţi schimba înfăţişarea şi sentimentele pe care ţi le trezeşte ar fi inutile dacă nu ai crede în gândul că „nu eşti atractiv” sau dacă acel gând nu ar conta pentru tine. În acel caz, cum ţi-ai folosi timpul şi energia? Nu ar fi nicio problemă dacă, petrecându-ţi timpul ca să arăţi mai bine, ai obţine vreo satisfacţie. Dar nu obţii nicio împlinire când nu te simţi bine în pielea ta şi doar încerci să repari acest simţământ, care oricum nu poate fi reparat în exterior. Aceaste acţiuni de sclivisire nu-ţi aduc bucurie sau linişte, ci dimpotrivă. Aşadar, care mai este rostul lor?! Ele nu vor putea niciodată să te satisfacă cu adevărat, iar asta-i marea problemă a credinţei în minte. Mintea îţi prezintă nişte false probleme şi apoi soluţii care nu te vor satisface niciodată.

Nu e nevoie să-ţi petreci viaţa în felul ăsta. Există şi modalităţi mai satisfăcătoare şi mai pline de bucurie, dar cum le vei găsi dacă eşti mereu ocupat să rezolvi nişte probleme imaginare şi emoţiile trezite de ele?

Ce-ar fi dacă gândurile şi emoţiile nu ar conta deloc?! În condiţia umană, gândurile şi emoţiile contează prea mult – atât de mult, încât oamenii sunt dispuşi să moară şi să ucidă pentru ele. Prea marea importanţă acordată gândurilor şi emoţiilor este responsabilă pentru suferinţa de pe această planetă. Ceea ce sugerez este să depăşim condiţia umană şi suferinţa trecând dincolo de gânduri şi emoţii. Vorbesc aici despre un fel de a fi care este la fel de diferit de felul obişnuit de a fi precum un fluture este diferit de omidă.

În următoarea fază a evoluţiei omenirii, gândurile şi emoţiile vor fi privite în adevărata lor semnificaţie, adică, ele nu contează de fapt. Nu sunt luate în considerare. Nu vorbesc aici de reprimarea emoţiilor, ceea ce se întâmplă adesea în cadrul condiţiei umane, ci de a nu mai crea deloc astfel

de emoţii negative, necrezând gândurile care le-ar putea provoca. Dacă nu crezi gândurile provocatoare, atunci nu vei mai resimţi nici emoţiile respective. Iar dacă totuşi trăieşti nişte emoţii negative, ele sunt văzute în adevărata lor lumină, anume: reflexii ale unei idei greşite care a fost luată în serios, deşi nu ar fi trebuit.

Imaginează-ţi pentru o clipă cum ar fi dacă cineva care este supărat pe tine ar ignora această furie sau dacă tu ai ignora furia ta! Cum ar schimba asta relaţia voastră? Ce anume este în stare să perturbe starea naturală de pace a omului evoluat? Doar un gând poate s-o facă. Doar un gând – doar ceva atât de intangibil precum un gând poate aduce război şi teroare în relaţiile umane. Odată ce devii fluture, vezi ce absurd este să acorzi atât de multă putere gândurilor şi emoţiilor. Întotdeauna au existat şi oameni care au priceput această absurditate. Ei au fost şi sunt învăţătorii şi maeştrii spirituali care au fondat diferitele religii. Cu toţii v-au învăţat pacea.

Ce s-a întâmplat cu această învăţătură a păcii? A fost coruptă de minte, care pretinde că pacea este imposibilă şi, chiar mai rău, nesigură. Aceasta este marea minciună care îi blochează pe oameni în suferinţa specifică condiţiei umane. Pacea este posibilă în lume, şi chiar acum. Dar ea pleacă de la tine – din inima ta – şi apoi se răspândeşte la ceilalţi.

Cum ai putea să cunoşti adevărul sau să ai încredere în el dacă nu l-ai descoperit pe cont propriu, trăind ca şi cum gândurile şi emoţiile tale nu contează?! Oare vei da putere gândurilor şi emoţiilor crezând în ele, sau te vei desprinde de ele şi vei descoperi „pacea care întrece orice înţelegere”? Numai atunci vei cunoaşte pacea.

Odată ce ai învăţat să te detaşezi de gânduri şi emoţii, mai trebuie doar să *devii conştient de ceea ce este real*. Aceasta este cea de-a şasea învăţătură şi reprezintă baza unei noi vieţi ca fluture, o fiinţă umană proaspăt trezită.

Odată ce falsul, irealul, iluzoriul nu mai este băgat în seamă, rămâne numai ceea ce este real.

Ce anume *este* real? Priveşte în jur. Ce vezi, ce atingi, ce simţi, miroşi şi guşti? Asta-i real. Ceea ce percepi prin simţuri este cât se poate de real. Fără simţuri, nu ar exista nicio lume pe care să o experimentezi, deşi conştiinţa încă există. Aşadar, conştiinţa este, şi ea, reală. Acestea două: experienţa senzorială şi conştiinţa alcătuiesc lumea fluturelui.

Da, mai există şi gânduri şi emoţii, dar ele sunt demascate că susţin iluzia unui eu suferind, care luptă împotriva vieţii. Experienţa senzorială şi conştiinţa nu pot produce suferinţă, ci doar bucurie. Aşadar, atunci când te concentrezi pe experienţa senzorială şi pe conştiinţă, suferinţa devine imposibilă. Iar fără suferinţă, ies la lumină bucuria, pacea şi iubirea adevăratei tale naturi, pentru că nu mai sunt umbrite de plăsmuirile gândurilor. Gândurile şi emoţiile rămân pe fundal, în timp ce experienţa senzorială şi conştiinţa apar în prim-plan. Acest nou mod de a fi şi de a percepe este marcat de bucurie, de pace şi de sentimentul de a fi ajuns Acasă.

Pentru scopurile noastre, aş dori să definesc ca fiind *ireal* tot ceea ce te îndepărtează de ceea ce-i real şi ca fiind *real* tot ceea ce provine sau te aduce mai aproape de ceea ce-i real. Pe baza acestei definiţii, produsele minţii – gândurile şi emoţiile – sunt *ireale*; în timp ce bucuria, pacea, dragostea, curajul, răbdarea, tăria morală, înţelepciunea, intuiţia, inspiraţia şi unele motivaţii sunt *reale*.

A fi conştient de ceea ce este real înseamnă a da atenţie la ceea ce este *real*. Orice lucru căruia îi acorzi atenţie devine real pentru tine. Aşadar, dacă dai atenţie la ceea ce este *ireal* – gânduri şi emoţii – atunci acestea vor părea reale: Ele devin realitatea ta. Pe de altă parte, dacă dai atenţie experienţei senzoriale şi conştiinţei, atunci ceea ce este cu adevărat real

devine şi realitatea ta. În loc să fii prins în iluzie, te aliniezi cu adevărul vieţii.

Este destul de evident ce înseamnă să fii atent la simţuri. Dar ce înseamnă să fii atent la conştiinţă? Şi cine este cel care poate alege să dea atenţie conştiinţei în loc de altceva? Nu poate fi decât conştiinţa, deoarece ea este singurul lucru care există. Totul este conştiinţă. Totul este făcut din acelaşi lucru. În acest joc al vieţii, după ce s-a tot pierdut în iluzia ţesută de minte, într-o bună zi, conştiinţa devine conştientă de ea însăşi. Se trezeşte la realitate.

Limbajul nu poate reuşi să descrie cine eşti cu adevărat. Folosesc cuvântul *conştiinţă* pentru a mă referi la Cel ce este conştient şi treaz. Această conştiinţă este marele mister: Cine sau ce anume este conştient şi treaz? Orice ar fi, e clar că nu are nici culoare, nici sex, nici personalitate, nici preferinţe şi nici măcar un trup. Nu este nici măcar un „*ceva*” sau un „*cineva*”, deoarece nu este separat de alte lucruri. Ci este toate lucrurile. Conştiinţa este aceea care eşti tu şi care sunt toţi ceilalţi şi toate lucrurile.

Este uşor să simţi conştiinţa. Nici n-ai putea să *nu* o simţi. Conştiinţa este ceea ce-ţi permite să fii treaz şi conştient de existenţa ta. Aşadar, când spun să-ţi îndrepţi atenţia către conştiinţă, mă refer la a deveni conştient de faptul că eşti conştient. Observă ce anume este treaz şi conştient. Observă observatorul. Întoarce reflectorul atenţiei asupra atenţiei însăşi. Ce anume este conştient că există? Doar observă-l. Acesta-i real.

Ce se întâmplă atunci când întorci conştiinţa asupra ei însăşi este că senzaţia de a fi devine mai puternică. Simţi mai intens cine eşti. Aşadar, pentru a depăşi condiţia umană, este esenţial a deveni conştient de conştiinţă. Cu cât conştientizezi mai mult cine eşti cu adevărat, cu atât mai uşor este să vezi cine *nu eşti* şi nu te vei mai lăsa păcălit de mintea egotică.

Percepi conştiinţa prin intermediul mecanismului senzorial care este trupul, astfel încât conştiinţa pare că se află în interiorul corpului. Când spui „Sunt conştient”, ai impresia că exişti în corp. Însă, dacă vei analiza mai îndeaproape, vei descoperi că este o aparenţă, că, de fapt, conştiinţa se află atât în interiorul, cât şi în exteriorul corpului şi nu are niciun fel de graniţă. Şi totuşi, pare conştiinţa ta, conştienţa ta.

Acest lucru derutează mintea, care nu va înţelege niciodată treaba asta. Dar sunt multe lucruri pe care mintea nu le va înţelege niciodată. Acest paradox – faptul că, în acelaşi timp, eşti un individ şi nu eşti un individ – constituie marele mister al fiinţei. Te manifeşti ca un individ, dar *şi* ca ceea ce este dincolo de acest individ, la fel ca toţi ceilalţi. Iar ceea ce există dincolo de tine şi dincolo de ceilalţi este, desigur, acelaşi lucru. Există o singură conştiinţă care se manifestă într-o multitudine de moduri, în tot ceea ce există. Doar una singură.

Acest mare adevăr este învăţătura cunoscută sub numele de *nondualitate*, care înseamnă „nu două”. Unimea este adevărul ce stă la baza întregii existenţe, recunoscută de orice mistic şi religie. Acest adevăr este de necontestat, cu excepţia minţii, care nu-l poate înţelege şi nici nu vrea să vadă adevărul. Totul în acest univers este manifestarea aceluiaşi lucru. Atunci când doi oameni sau două naţiuni se luptă, Unimea se manifestă de ambele părţi, jucând diferitele roluri necesare pentru conflict. Înseamnă oare că Unimii îi place conflictul?! Conflictul este o modalitate prin care Unimea explorează viaţa – prin intermediul dualităţii şi prin faptul că doi oameni sau două naţiuni se urăsc sau se iubesc.

Unimea doreşte să aibă parte de orice experienţă posibilă, chiar şi de conflicte, aşa că creează lumi în care poate avea aceste experienţe. Unimii îi place să creeze, aşa că manifestă tot felul de lucruri şi experienţe. Voi sunteţi extensii ale Creatorului, care îi permit să creeze şi să experimenteze

în această lume fizică. Iar atunci când vă lepădaţi de personalitatea voastră, de corpul vostru fizic, continuaţi să existaţi şi să creaţi în alte dimensiuni.

Fiecare şi totul este inseparabil de Unime. Ea eşti tu şi tu eşti ea, la fel de sigur cum umezeala este inseparabilă de apă. Aşadar, atunci când priveşti ceva, conştiinţa îl priveşte. Când trăieşti ceva, conştiinţa trăieşte acel ceva. Aşa este menit să fie. Atunci când dai atenţie gândurilor şi emoţiilor, ai o experienţă umană; când nu faci asta, ai experienţa conştiinţei pure ce trăieşte prin corpul tău.

Odată ce te-ai trezit din condiţia umană, rămâi pentru o perioadă de timp în corpul uman, recunoscându-te ca şi conştiinţă, liber de iluziile limitative ale minţii. Acesta este maestrul: cineva care se percepe drept conştiinţă pură în timp ce trăieşte pe Pământ. El sau ea este „în lume, dar nu de-al ei". El sau ea a devenit fluture. Acesta este viitorul întregii umanităţi.

Atunci când eşti atent la conştiinţă, te uneşti cu sursa atenţiei. Atenţia nu-ţi mai este captată de minte. Conştiinţa ta este pură, nu mai este umbrită de iluzie. Prin urmare, conştiinţa poate experimenta viaţa în mod pur, fără influenţa minţii.

Iar experienţa ei este una de bucurie, veneraţie, mirare, iubire şi pace. Atunci când eşti plin de recunoştinţă pentru darul care este viaţa, simţi ceea ce simte în mod natural conştiinţa pură. Viaţa nealterată de minte şi simţită într-un mod pur este adorabilă. Aceasta este răsplata pentru descoperirea adevărului. Este marea comoară menită să fie găsită de fiecare dintre voi.

Fiind atent la ceea ce este real, poţi gusta din această conştiinţă pură. Cu cât reuşeşti să rămâi mai mult timp prezent la ce-i real, adică să fii foarte atent la viaţa care se desfăşoară în faţa ta, cu atât te familiarizezi cu Unimea din esenţa ta şi cu atât mai mult ea începe să trăiască prin tine.

Eşti atent la ceea ce este real, din motivul că ceea ce este real este răsplata supremă, deşi poate dura mult timp până să pricepi că ceea ce căutai se află în această direcţie şi nu în direcţiile spre care te îndreaptă mintea. Când ai terminat de căutat în toate celelalte părţi, devii, în sfârşit, dispus să priveşti aici-şi-acum la ceea ce este real şi adevărat în faţa ta, şi atunci găseşti pacea despre care ai ştiut dintotdeauna în inima ta că este posibilă.

A ŞAPTEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Urmează-ţi bucuria

Vi s-a dat o busolă, iar această busolă este bucuria. Sunteţi meniţi să mergeţi în direcţia care vă aduce bucurie, nu în cea care vă aduce suferinţă. Mintea egotică vă promite bucurie, dar vă oferă doar satisfacţie şi fericire temporare. Apoi se va întoarce suferinţa provenită din senzaţia că niciodată nu aveţi destul.

Cei mai mulţi oameni nu-şi urmează bucuria. În schimb, urmează acea senzaţie de a nu avea sau fi suficient. Se lasă conduşi de acea senzaţie de lipsă, căutându-şi împlinirea ici şi colo, ca să-şi acopere senzaţia de lipsă creată de condiţia umană, de ego.

Însă nimic din sugestiile minţii egotice nu poate umple acea lipsă, pentru că senzaţia de lipsă este generată exact de acelaşi ego care îşi propune să o rezolve. Cum ar putea ego-ul, care creează senzaţia de lipsă, să o şi elimine – şi de ce ar face-o?! Soluţia nu poate fi găsită în ideile prezentate de însăşi sursa problemei. Senzaţia de lipsă nu poate fi rezolvată de mintea egotică, indiferent cât de convingătoare ar părea ea.

Senzaţia de lipsă poate fi eliminată doar prin abandonarea minţii. Atunci când renunţi la mintea egotică, pierzi şi senzaţia că ar lipsi ceva. Aceasta este o soluţie uşoară! Niciodată nu a lipsit nimic şi asta-i tot ce trebuie să vezi pentru a te simţi împlinit şi desăvârşit. Nu a fost niciodată nevoie de nimic altceva decât să pricepi adevărul: că nu lipseşte nimic din tine, din ceilalţi sau din viaţă.

Senzaţia de lipsă face parte din iluzia creată de minte. Când ştii că nu eşti mintea, atunci şi iluzia lipsei dispare – nu mai există nicio lipsă! Nimic nu lipseşte şi nici nu a lipsit vreodată. Simpla convingere că ar lipsi ceva

face ca lipsa să pară adevărată, dar nu este adevărată. Credinţele sunt puternice! Îţi autogenerezi sentimentul de lipsă prin simpla credinţă că ceva ar lipsi.

Sentimentul de lipsă este atât de înrădăcinat, încât majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de existenţa lui. Ei doar reacţionează la el, ca şi cum lipsa ar fi reală. Pentru cei mai mulţi, senzaţia de lipsă este o credinţă adânc înrădăcinată. Pare absolut şi incontestabil adevărată: „Bineînţeles că îmi lipseşte ceva. Bineînţeles că viaţa mea are lipsuri! Şi trebuie să fac ceva în privinţa asta, căci altfel nu voi fi niciodată fericit”.

Aceasta este minciuna care întreţine iluzia. Aşa că te apuci să te repari pe tine şi viaţa ta, pe când, de fapt, problema este că te concentrezi pe senzaţia de „eu” şi pe senzaţia de lipsă, care nu este reală. Adevărul este că nu-i nimic de reparat la tine şi la viaţa ta. Totul este bine exact aşa cum este. Nu-i nicio problemă cu tine sau cu viaţa care este aşa cum este.

Senzaţia de „eu” şi senzaţia de lipsă, ambele sunt fabricate de minte. Ele creează condiţia umană, care este una a suferinţei. Nu numai că ai impresia că ai fi ceea ce *crezi* că eşti, dar mai mult de atât, aceste gânduri despre tine însuţi afirmă că îţi lipseşte mereu ceva şi că viaţa ta – de fapt, Viaţa însăşi – nu este suficient de bună.

Această neîncetată senzaţie de lipsă împiedică bucuria, care este posibilă ori de câte ori eşti dispus să dai atenţie, pur şi simplu, la orice îţi apare în faţă. Acest sentiment de lipsă devine starea de conştiinţă în care trăieşti, fără să-ţi dai seama de asta. Ca un peşte în apă, nici măcar nu conştientizezi că trăieşti sub vraja unei iluzii, acea idee falsă că ar trebui să faci sau să fii cumva altfel pentru a fi bine şi fericit. Această presupunere te face să treci cu vederea fericirea care este deja prezentă în inima ta şi mereu disponibilă în acest simplu şi dulce moment prezent.

Fericirea din inima ta este foarte subtilă, dacă nu-ţi îndrepţi atenţia spre ea şi nu te laşi dus de ea mai mult de o scurtă clipă. În schimb, sentimentul de lipsă al ego-ului umbreşte, de obicei, această fericire subtilă şi te obligă să gândeşti sau să faci ceva în încercarea de a te simţi mai bine. Or, atunci când atenţia este concentrată pe rezolvarea unei presupuse probleme, ea nu mai este disponibilă pentru a observa frumuseţea liniştită, pacea şi bucuria care sunt deja prezente în tine.

Fericirea subtilă a adevăratei tale naturi este simţită doar atunci când eşti prezent 100% aici-şi-acum. Ego-ului i se pare că nu se întâmplă mare lucru aici-şi-acum. Lui îi place spectacolul, acţiunea şi să se simtă special. Dacă aceste lucruri nu se întâmplă, atunci ego-ul nu este interesat de aici-şi-acum şi ar prefera să viseze cu ochii deschişi, să fantazeze, să planifice sau să creeze o nouă problemă, decât să trăiască pacea vieţii care se desfăşoară în mod obişnuit.

Atunci când eşti identificat cu mintea egotică, nu te interesează să fii prezent, pentru că pare plictisitor şi inutil. Dacă nu ar fi fost aşa, oamenii ar fi putut fi fericiţi mult mai uşor. Dar această mică minciună – aceea că a fi prezent ar fi plictisitor şi fără rost – îi ţine pe oameni sub hipnoza minţii, crezându-i minciunile, care toate afirmă că nu ar mai fi şi alt mod de a trăi decât cel cu care s-au obişnuit. Atâta timp cât veţi crede că a fi prezenţi la viaţă nu merită deranjul, nici nu veţi afla că sunteţi meniţi să trăiţi cu totul altfel. Demascarea acestei minciuni este cheia fericirii şi cheia păcii pe Pământ. Dar fiecare persoană trebuie să descopere acest lucru pe cont propriu. Şi toată lumea o va face în cele din urmă.

Povestea existenţei umane are un final fericit. În cele din urmă, toată lumea descoperă adevărul despre condiţia umană şi cum să depăşească suferinţa. Fiecare om devine, până la urmă, un maestru. Cheile sunt chiar aici, în această cărticică, şi în simpla prezenţă.

Vă ofer aceste învăţături acum, pentru că trebuie să se aşeze pacea pe Pământ. Trebuie să vă uniţi ca un singur popor, căci, în caz contrar, această lume ar putea să nu mai poată susţine specia umană. Trebuie să vă uniţi pentru a vă rezolva problemele şi pentru a nu vă distruge unii pe alţii şi natura. Această învăţătură a păcii nu este destinată doar pentru bunăstarea voastră personală, ci, mai ales, pentru ca omenirea să devină mai paşnică. Este timpul să vedeţi dincolo de iluzia şi minciunile ţesute de mintea egotică. Este timpul ca mulţi dintre voi să deveniţi fluturi.

Vorbind din nou metaforic, diferenţa dintre o omidă şi un fluture este ceea ce îi motivează. Omizile sunt motivate de frică şi de o senzaţie de lipsă, în timp ce fluturii sunt motivaţi de bucurie. Sunt două moduri foarte diferite de a trăi.

Viaţa omizii este un fel de închisoare, animată de reacţia la frică şi lipsuri. Omida nu-şi cunoaşte potenţialul de fluture şi nici nu înţelege că se află în închisoare. Omida nu-şi poate imagina ce este posibil şi îi este chiar frică să-şi imagineze. Nu are încredere în viaţă. Nu ştie că viaţa este un dar care i-a fost oferit cu scopul de a învăţa, de a creşte, de a se juca şi de a crea. În mod similar, majoritatea oamenilor nu îşi cunosc potenţialul, deoarece se lasă a fi definiţi şi limitaţi de temerile şi credinţele greşite ale minţii.

SURSA se manifestă cu bucurie prin voi. Vă impulsionează şi vă inspiră cu bucurie. În bucurie, sunteţi liberi să exploraţi toate posibilităţile. Sunteţi liberi să treceţi dincolo de limitările gândirii, liberi să vă simţiţi a fi însăşi bucuria, care chiar sunteţi! A cunoaşte această bucurie şi a o urma este singura diferenţă dintre o omidă şi un fluture. Dar este o mare diferenţă.

Bucuria este înnăscută şi naturală. Ea se află în inima ta şi aici a fost dintotdeauna. Toată lumea cunoaşte bucuria, dar mintea spune adesea lucruri care te fac să negi bucuria sau să acţionezi în sens opus. Bucuria este entuziasm şi recunoştinţă pentru viaţă. Ea izbucneşte pentru a fi exprimată

în lume ca iubire şi creativitate. Împreună cu dragostea, bucuria este forţa ce animă universul. Ea nu este separată de iubire, deşi cuvintele diferite o fac să pară astfel. Bucuria şi iubirea alcătuiesc aceeaşi forţă, care este conştiinţa de la baza întregii Vieţi. Cum ar fi posibil ca, fiindu-i devotat, să te rătăceşti?!

Viziunea minţii este că iubirea şi bucuria sunt frumoase, dar nu sunt sigure, nu la fel de sigure ca frica. Mintea vă spune că temerile voastre sunt importante şi că aveţi nevoie de ele pentru a fi protejaţi. Dar aceasta este o minciună. Gândurile de frică nu fac decât să vă ţină înlănţuiţi în conştiinţa de omidă. Cu adevărat, acesta este scopul lor, căci natura voastră divină nu cu astfel de gânduri vă îndrumă şi protejează. Natura voastră divină nu are deloc nevoie de gânduri pentru a vă impulsiona şi a vă inspira. Bucuria nu este un gând; ci este o forţă, un sentiment care vă împinge înainte pentru a vă împlini destinul.

Da, fiecare dintre voi are un destin. Sunteţi parte dintr-un mare proiect. Locul şi destinul vostru vă sunt dezvăluite cu ajutorul bucuriei. Bucuria este forţa călăuzitoare a conştiinţei de fluture. Sunteţi meniţi să fiţi fluture şi deveniţi astfel prin bucurie. Găsiţi bucuria din voi – ea sunteţi voi! Apoi mergeţi acolo unde vrea să meargă acea bucurie, faceţi ceea ce vrea să facă acea bucurie şi spuneţi ceea ce vrea să spună acea bucurie. Să fii fluture este atât de simplu. Mintea vrea să complice totul prin ipoteze de genul „ce-ar fi dacă”, dar nu există niciun motiv pentru a nu-ţi urma bucuria. Este oare de necrezut?! S-ar putea să credeţi că da. Este oare chiar atât de simplu?! Da, este. Aceasta este cea de-a şaptea învăţătură a mea: *Urmează-ţi bucuria*. Acum să trecem la următoarea...

A OPTA ÎNVĂŢĂTURĂ

Stai liniştit

Dacă nu eşti liniştit, s-ar putea să nu-ţi recunoşti bucuria, care nu provine din minte, ci de dincolo de ea. Dacă nu treci dincolo de minte, nu vei simţi bucuria din centrul fiinţei tale, decât foarte slab şi pentru puţin timp. Pentru a simţi această bucurie este necesar să îi faci loc – un spaţiu gol, liber de gânduri. În acest spaţiu, este posibil – chiar probabil – că vei percepe cine eşti cu adevărat.

Între gânduri există un interval gol, iar libertatea constă în perceperea acestui spaţiu. Cât de simplu este să îl trăieşti! Oricine o poate face. Şi totuşi, să menţii această experienţă a spaţiului poate fi mult mai greu. Oare poţi simţi măcar pentru o clipă acel spaţiu şi senzaţia de spaţialitate pe care ţi-o produce?!

Cum este acest spaţiu? Este pace? Este dragoste? Este claritate şi înţelepciune? Este putere? Curaj? Răbdare? Compasiune? Da, toate calităţile naturii tale divine sunt aici. Aici au fost întotdeauna şi pot fi regăsite oricând ai nevoie de ele. Tot ce trebuie să faci este să dai atenţie spaţiului dintre gânduri, în locul gândurilor. Dar trebuie să-ţi menţii atenţia pentru mai mult de o secundă, căci, altfel, calităţile adevăratei tale naturi vor dispărea rapid de pe ecranul conştiinţei, iar controlul va fi preluat de gândurile şi experienţa pe care ele ţi-o creează.

Ce experienţă îţi creează gândirea? Oare te face mai liniştit, mai iubitor, mai curajos, mai plin de compasiune? Posibil, dar de obicei nu. Cel mai probabil, gândul îţi provoacă o tensiune, pentru că la baza lui stă senzaţia că nu eşti suficient sau că nu ai destul. Gândul îţi produce adeseori sentimentul că ai avea o problemă sau că ar trebui să munceşti mai mult, să

te străduieşti mai mult, să încerci mai mult. Gândul îţi orientează energia spre exterior. De cele mai multe ori, gândul te împinge să acţionezi cumva.

Pe de altă parte, dacă te concentrezi asupra spaţiului dintre gânduri, senzaţia este foarte diferită. Te simţi spaţios, expansionat, liniştit, mulţumit şi receptiv la ce-ţi prezintă viaţa. Şi totuşi, această spaţiozitate nu te face pasiv, deoarece din ea decurge în mod natural o acţiune înţeleaptă.

În acest spaţiu, nu-ţi lipseşte motivaţia; mai degrabă, acest spaţiu este chiar sursa adevăratei motivaţii. Acţiunea care provine din spaţiozitate este propulsată de bucurie, de un scop pe care-l simţi că este expansiv şi corect, în loc să fie condusă de frică sau de sentimentul de lipsă. Acţiunea inspirată din profunzimile fiinţei îmbrăţişează viaţa cu bucurie, cu recunoştinţă şi entuziasm.

Odată ce te-ai convins că acest spaţiu este preţios, vei începe să-i acorzi mai multă atenţie. Cu toate acestea, mintea va încerca să te scoată din această stare de pace şi mulţumire. Pentru a rămâne perioade mai îndelungate şi, în final, pentru a trăi din acest spaţiu, este nevoie de angajament şi de sârguinţă. Trebuie să-ţi învingi tendinţa ego-ului de a fugi de linişte şi pace. Ego-ul fuge de spaţiozitate, deoarece îi ameninţă viabilitatea şi puterea, căci, dacă intri în acest spaţiu, nu vei mai fi acelaşi om.

Acel *tu* creat de minte nu poate fi menţinut în acest spaţiu. El dispare, iar ceea ce rămâne este senzaţia de spaţiu. Atunci când dispare eul, devii conştient de cine eşti cu adevărat, care nu-i ceva anume şi, prin urmare, te percepi ca fiind nimic sau spaţiu. Fără gândurile despre tine însuţi, nu mai există niciun sine egotic, nu mai există un eu fals. Ceea ce-l face pe acest sine să fie fals este faptul că este creat exclusiv din ideile despre tine însuţi – care, mai mult de atât, sunt nişte idei eronate. Atunci când dispar astfel de

gânduri sau nu le mai acorzi atenţie, încetează şi falsa senzaţie de „eu". Atunci rămâi cu spaţiul, cu experienţa a ceea ce eşti în realitate.

Cu adevărat, nu eşti un lucru, nu eşti un corp, nu eşti o minte şi nu eşti o personalitate, ci pură conştiinţă. Când gândirea nu-ţi mai controlează atenţia, atunci percepi ceea ce este dincolo de gând şi de sinele fals creat de gând. Simţi cine eşti cu adevărat.

Iar ceea ce descoperi este minunat! Eşti pace, compasiune, iubire, înţelepciune, claritate, putere, curaj, răbdare şi orice altă virtute. Eşti tot ceea ce este bun. Ce-ar fi fost dacă era altfel?! Coşmarul pe care îl trăieşti acum este că ai fi rău, nu destul de bun, imperfect şi incomplet. Din fericire, nimic din toate acestea nu este adevărat. Această autopercepţie a fost fabricată de mintea egotică şi este falsă.

Când mintea se linişteşte, rămâi cu adevărul: că eşti bunătate şi iubire deplină, la fel ca Sursa ce te-a creat. Acesta este finalul fericit la care toată lumea tânjeşte. Cea mai minunată descoperire posibilă are loc la finalul călătoriei spirituale: Îţi dai seama că eşti divin şi că la fel sunt şi toţi ceilalţi.

Calea de a ajunge la această destinaţie este de a *sta liniştit*. Aceasta este cea de-a opta învăţătură şi este una puternică, pentru că, fără ea, poţi înţelege doar intelectual ceea ce eşti, nu-i o realizare vie. Singura modalitate de a-ţi realiza adevărata natură este să ieşi din intelect şi să intri în trăirea adevărată. Vei reuşi asta dacă stai liniştit.

Învăţătura ar putea, la fel de bine, să sune aşa: *doar-a-fi*. Această expresie indică o stare de a fi fără niciun subiect, niciun *eu,* şi fără vreo altă definiţie suplimentară, vreun adjectiv care să descrie această stare de a fi. Modul în care ajungi la această stare este fiind liniştit. Scopul tuturor practicilor spirituale este atingerea acestei stări.

Practicile spirituale vă antrenează să staţi liniştiţi, să fiţi liniştiţi în interior, astfel încât să vă puteţi simţi adevărata natură. Vouă, oamenilor,

nu vă vine în mod natural să staţi liniştiţi, deoarece aveţi un ego. Pentru a ieşi din închisoarea creată de ego, este necesar să faceţi ceva ce ego-ul v-a împiedicat toată viaţa: Să staţi liniştiţi.

A fi liniştit înseamnă a cultiva o minte mai liniştită. Menţinerea corpului nemişcat şi încetinirea respiraţiei fac parte din majoritatea practicilor spirituale, deoarece un corp relaxat facilitează liniştea minţii. Pentru a simţi liniştea lăuntrică, este esenţial să petreci ceva timp doar stând şi nefăcând nimic, ceea ce pregăteşte terenul pentru importanta practică a meditaţiei.

Nimic nu se compară cu practica meditaţiei în vederea liniştirii minţii. Deşi nu vei reuşi niciodată să-ţi linişteşti complet mintea atâta timp cât vei fi om, meditaţia îţi oferă o şansă de a lupta împotriva compulsiei şi naturii convingătoare a gândurilor. Practica regulată a meditaţiei facilitează detaşarea de gânduri, deoarece meditaţia le reduce volumul, astfel încât te poţi acorda mai bine la ceea ce este real şi să ignori ceea ce este fals (gândirea).

Conştiinţa experimentează mereu câte ceva. Adesea se pierde în gânduri şi în experienţa creată de gânduri, ca şi cum te-ai pierde într-un film în care tu eşti personajul central. Conştiinţa se pierde în lumea imaginară a minţii. Când conştiinţa nu se pierde în gânduri, atunci poate fi atentă la experienţa senzorială de aici şi acum şi la percepţiile mai subtile, cum ar fi intuiţiile sau sentimentele de recunoştinţă sau de pace. Când nu eşti condus de lumea imaginară a minţii, atunci acţiunile tale decurg în mod natural ca reacţie la percepţiile senzoriale şi la cele mai subtile, multe dintre acestea fiind trecute cu vederea atunci când pui accentul pe mintea egotică.

Când eşti în armonie cu momentul prezent, atunci poţi răspunde la o intuiţie, la o idee creatoare, la un sentiment de iubire, la un impuls de a acţiona sau la o inspiraţie. Acest răspuns este satisfăcător prin sine însuşi,

deoarece aceste invitaţii provin dintr-un loc profund şi autentic al fiinţei, nepătat de interese personale, frică sau de senzaţia de lipsă.

Intrarea în armonie cu liniştea te face să-ţi trăieşti viaţa într-un mod nou, mai împlinitor, să înfăptuieşti acţiuni care nu sunt centrate pe *mine,* pe *viaţa mea* şi pe *nevoile mele,* ci care decurg în mod natural din bucuria de doar-a-fi. Te simţi a fi mai degrabă un flux de existenţă, decât ca cineva care *este* una sau alta sau care *are nevoie* de una sau alta sau care *vrea* una sau alta. Pur şi simplu, exişti, şi cine poate şti ce vei face în continuare şi unde vei ajunge?! Dar nici nu ai nevoie să ştii.

Aceasta este o perspectivă înspăimântătoare pentru ego. Ego-ul nu-şi doreşte o astfel de viaţă! Poate că aşa simţiţi şi voi. Cuvintele nu pot descrie în mod adecvat cum este viaţa de fluture. Dar dacă aţi trăi-o, aţi şti că este corect să trăiţi în acest fel şi nu v-aţi mai întoarce la stadiul de omidă.

Dovada că această direcţie este bună şi corectă – de la o viaţă determinată de mintea egotică la una guvernată de linişte şi bucurie – este că oamenii nu se mai întorc la vechile obiceiuri ale omizii odată ce au cunoscut libertatea şi bucuria, dacă pot evita această revenire. Libertatea îl poate speria pe ego, dar este indiscutabil preferabilă. Mai mult de atât, este destinul vostru.

A deveni liniştit înseamnă a învăţa să asculţi altceva decât gândurile. A asculta înseamnă a fi receptiv. Asculţi viaţa, ceea ce este aici şi acum. Cultivarea liniştii este o chestiune de a fi receptiv la ceea ce este real şi concret aici şi acum. Ce simţi acum? Fără a emite evaluări sau judecăţi, pur şi simplu, percepi ceea ce apare aici şi acum, asimilând experienţa sau lăsând-o să se ducă, după caz. Calea liniştii înseamnă să observi ceea ce există, printr-o uşoară atingere cu conştiinţa, fără a te ataşa sau a respinge nimic. Aceasta ar fi, de asemenea, o descriere a ce este meditaţia.

A fi liniştit înseamnă doar a fi. Să fii şi să simţi ceea ce există aici, acum. Tu *eşti* chiar experienţa acestui moment prezent. Această experienţă ar putea include gânduri şi emoţii, dar atunci când eşti bine ancorat în linişte, viaţa ta nu este umbrită de lumea imaginară a minţii. Observi gândurile şi emoţiile, le preţuieşti pentru că există, le îmbrăţişezi, le binecuvântezi şi le săruţi de rămas-bun. Totul trece, la timpul său. Când eşti liniştit, laşi totul să vină şi să plece când îi vine vremea. *Exişti*, pur şi simplu, şi laşi totul să fie aşa cum este. Iar asta ne conduce la cea de-a noua învăţătură...

A NOUA ÎNVĂŢĂTURĂ

Acceptă faptul că lucrurile sunt aşa cum sunt

Totul este aşa cum este şi totul se schimbă în continuu. Nimic nu rămâne la fel. Acesta este adevărul. Aceasta este realitatea. Este o realitate cu care ego-ul nu se împacă, din cauză că ego-ul nu poate controla fluxul natural al vieţii, aşa cum şi-ar dori. Ego-ul este hotărât să facă numai ce vrea el, dar simpla voinţă nu este suficientă. Viaţa va decurge aşa cum vrea ea. Oamenii au o oarecare influenţă asupra acestui flux; sunt şi ei un factor. Dar nu ei determină fluxul, care este deja stabilit, într-o anumită măsură, printr-un proiect grandios.

Mulţi au comparat viaţa cu un râu, care este o metaforă potrivită. Râul este mai puternic şi mai rezistent decât orice sau oricine pluteşte pe el. Are o forţă proprie, independentă faţă de cei care îl parcurg şi care nu-i pot schimba cursul, ci sunt obligaţi să îl urmeze. Totuşi, cei aflaţi pe râu au libertate de manevră: Pot vâsli încet sau repede sau pot chiar încerca să înainteze contra curentului. Pot cânta sau pot plânge. Pot iubi sau pot urî. Ceea ce alegi să faci în timp ce te afli pe râu îţi afectează numai experienţa ta, dar nu şi râul. La fel e şi cu viaţa: Ai posibilitatea de a alege modul în care reacţionezi interior şi exterior, dar nu controlezi ceea ce-ţi pune viaţa în faţă sau cum se manifestă ea clipă de clipă.

Ca şi viaţa, râul se mişcă mereu, iar peisajul se schimbă continuu în timpul călătoriei. Fiecare moment este nou, o nouă experienţă. Mintea încearcă să se agaţe de unele experienţe, în timp ce pe altele le respinge, dar asta afectează doar felul în care trăieşti clipa, nu şi viaţa în sine.

Viaţa continuă să facă ceea ce face, la fel ca şi râul, fie că-ţi place sau nu. Aşadar, singurul lucru pe care îl poţi controla este atitudinea ta faţă de

ceea ce se întâmplă. Viaţa face ceea ce face, iar tu fie râzi, fie plângi, fie accepţi sau deteşti ceea ce se întâmplă. Oare ce variantă vei alege?! Aceste două stări îţi oferă experienţe diferite, dar ce binecuvântare că ai posibilitatea de a alege! Ce-ar fi dacă n-ai avea-o?!

De multe ori, nu prea pare că ai putea alege să zâmbeşti, în loc să plângi, să accepţi, în loc să te opui. Pare aşa, pentru că ai un ego care, în mod automat, se împotriveşte, în loc să accepte. Bineînţeles, există altceva înlăuntrul tău care întotdeauna acceptă. Atunci când reuşeşti să rezonezi cu acest aspect, te laşi dus de val şi eşti fericit: Vâsleşti vesel în direcţia curentului.

Cum poate fi cheia fericirii atât de simplă, când uneori pare atât de dificil să fii fericit?! Iluzia urzită de minte este foarte puternică şi convingătoare. Deseori eşti destul de sigur că este imposibil să fii fericit în situaţia dată şi găseşti o mulţime de pretexte. Dar oare argumentele tale împotriva realităţii schimbă ceva?! Faptul de a fi nefericit şi de a te împotrivi vieţii schimbă ceva?! Bineînţeles că nu.

Din moment ce nu poţi controla felul în care stau lucrurile, singura soluţie – *singura* – este să accepţi felul în care stau, ceea ce înseamnă să renunţi la rezistenţă şi la lamentări. Nu poţi controla decât atitudinea ta faţă de situaţia respectivă. Aceasta este o lecţie foarte importantă. Când vei stăpâni această lecţie, vei fi fericit şi împăcat. Oare cum ar fi dacă toată lumea ar fi fericită şi în pace pe această planetă?! Ar fi minunat să aflăm, nu-i aşa?! Îţi vei îndeplini partea care depinde de tine?!

Şi astfel, cea de-a noua învăţătură este *să accepţi faptul că lucrurile sunt aşa cum sunt*. Dacă laşi ca totul să fie aşa cum este, asta nu înseamnă că lucrurile nu se vor schimba. Or tocmai de asta se teme ego-ul când nu-i place ceva. Când ego-ul aude „Lasă totul să fie aşa cum este”, presupune că asta înseamnă „Nu încerca să schimbi ceea ce nu-ţi place”. Dar nu acesta

este sensul, pentru că, desigur, lucrurile se vor schimba şi, foarte probabil, vei face parte din acest proces de schimbare. A lăsa totul să *fie* aşa cum este nu înseamnă a urmări ca totul să *rămână* aşa cum este, căci, oricum, nimic nu va rămâne la fel.

Să laşi totul să fie înseamnă să laşi viaţa să facă ceea ce face deja. Oricum, este prea târziu pentru a mai schimba ceva. Să laşi totul să fie este singurul răspuns raţional, deoarece nici nu ai altă opţiune, decât în ceea ce priveşte atitudinea ta. A lăsa totul să fie aşa cum este este alegerea raţională. Însă pentru a face alegerea raţională, trebuie să te pui în rezonanţă cu altceva decât ego-ul iraţional. Partea raţională din tine este natura ta superioară.

Atunci când ai atitudinea de a lăsa totul să fie, această acceptare îţi permite să te relaxezi şi să te simţi împăcat cu orice se întâmplă. Ce uşurare este să nu trebuiască să te împotriveşti felului în care stau lucrurile! Cât de obositor este să te simţi furios, trist sau speriat! Acceptarea te menţine în fluxul natural, în loc să te agiţi în gol şi, eventual, să te scufunzi, după cum te trag în abis emoţiile furtunoase. În loc să fii supărat şi copleşit, te relaxezi şi laşi totul să fie aşa cum este. Viaţa este mult mai uşoară în acest fel. Oricum, agitaţia nu te-a ajutat niciodată cu nimic.

Acceptarea înseamnă a merge în direcţia în care merge şi viaţa. Dacă merge la stânga, mergi şi tu la stânga; dacă merge la dreapta, mergi şi tu la dreapta; dacă se opreşte, te opreşti şi tu. Te iei după viaţă, care-ţi arată întotdeauna exact ceea ce vrea. Vrea ca tu să câştigi? Atunci vei câştiga. Vrea să eşuezi? Atunci vei eşua. Dar numai de tine depinde să câştigi sau să eşuezi cu graţie.

Dacă accepţi direcţia în care se îndreaptă viaţa, atunci vei acţiona elegant. Acceptarea îţi permite să te aliniezi cu adevărata ta natură. De aici, răspunzi întâmplărilor vieţii cu dragoste, curaj, răbdare, putere şi

înţelepciune. Dacă reuşeşti să accepţi ceea ce îţi aduce viaţa, intri într-o stare de graţie, unde simţi binefacerile şi generozitatea vieţii şi nu mai ai decât recunoştinţă. Acceptarea îţi aduce răsplata la care aspiri, în timp ce neacceptarea, zbaterea contra curentului, îţi provoacă doar suferinţă. Aşa te învaţă şi te îndrumă viaţa. Înveţi să mergi în direcţia care te răsplăteşte cu bucurie, pace şi iubire.

Aceste sentimente plăcute sunt dovada că la baza vieţii stă bunătatea, căci aliniindu-te cu acceptarea, bucuria, pacea şi iubirea, te simţi împlinit. Când nu o faci, suferi. Suferinţa este barometrul care-ţi arată că eşti aliniat cu ego-ul şi nu cu natura ta superioară. Este un semnal de alarmă care încearcă să-ţi atragă atenţia. „Ce încearcă suferinţa mea să îmi spună acum?”, ai putea întreba. „Oare în ce fel mă opun vieţii?”

De fiecare dată când suferi, faci nişte prezumţii: „Lucrurile ar trebui să fie altfel. Eu ar trebui să fiu diferit. Ea ar trebui să fie diferită. Trecutul ar trebui să fie diferit. Ar trebui să mă simt altfel”. Toate aceste supoziţii sunt false. Tu singur ai decis că lucrurile ar trebui să stea într-un anumit fel, ai încercat să le faci să fie aşa, iar atunci când s-au dovedit a fi altfel, te-ai simţit furios sau trist. Adevărul este că totul este exact aşa cum „ar trebui” să fie. Niciodată nimic nu-i în neregulă cu viaţa, ci doar cu convingerile tale despre ea. Ce miracol este să descoperi asta! Ce uşurare! Poţi să te relaxezi şi să laşi viaţa să fie aşa cum este, să admiţi să fii aşa cum eşti şi să le permiţi şi celorlalţi să fie aşa cum sunt. Oricum s-ar înfăţişa lucrurile, aşa trebuie să arate. Să presupui altceva înseamnă să suferi.

Ego-ul este obişnuit să se împotrivească realităţii. A fost construit pentru a spune „nu” vieţii. Pentru a contracara această tendinţă, poţi alege conştient să spui „da”, când constaţi că ego-ul se opune şi respinge viaţa. Poţi observa lamentările minţii şi apoi să-ţi aminteşti că totul este bine şi se desfăşoară aşa cum trebuie. Acesta este adevărul.

Atunci când contracarezi o minciună, cum ar fi „Totul *nu* este bine”, cu adevărul „Totul este bine”, neutralizezi şi dizolvi forţa minciunii. Dacă faci asta suficient de des, acele minciuni vor înceta să-ţi mai apară în minte. Acesta este modul în care mintea egotică poate fi transformată. Minciunile sunt demascate şi, în locul lor, este afirmat adevărul. Alege să spui „da” în plin refuz al ego-ului, iar acel „nu” va deveni o şoaptă şi, în cele din urmă, va dispărea. Chiar dacă refuzul ego-ului nu dispare complet, el va fi neputincios şi incapabil să-ţi afecteze starea de conştiinţă.

Cum să spui „da” când ceva din tine strigă „nu”? Există ceva în tine care deja spune şi simte „da”. Alegerea de a spune „da” peste veto-ul ego-ului te va pune în contact cu adevărata ta natură, care îmbrăţişează viaţa indiferent de ceea ce se întâmplă. Deşi refuzul ego-ului poate fi uneori copleşitor, o altă voce, mai liniştită, spune întotdeauna „da”.

Găseşte acea voce a acceptării. Caut-o. Ascult-o. Acordă-i atenţie, iar ea va deveni tot mai puternică. Dacă îi acorzi atenţie lui „nu”, atunci acesta va continua să scufunde „da”-ul. Trebuie să alegi „da” în locul lui „nu”, căci altfel nu vei reuşi să scapi de sub stăpânirea ego-ului. Cine sau ce decide „da” în locul lui „nu”? Este adevărata ta natură. Dă-i acesteia putere, în locul ego-ului. Lasă să triumfe vocea iubirii, a păcii şi a înţelepciunii!

A ZECEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Lasă dragostea să te călăuzească

Este incontestabil că iubirea este cea mai înaltă valoare. Numai cineva care a fost lipsit de iubire ar putea contesta acest lucru, din cauza rănilor sale sufleteşti; şi totuşi, numai iubirea poate vindeca astfel de răni. Atât de puternică şi omniprezentă forţă este iubirea. Este, de fapt, singura Forţă din univers. Iar asta-i o veste foarte bună.

Cuvintele sunt insuficiente pentru a descrie această forţă. Dacă o numim iubire, o limităm la domeniul emoţiilor umane. Dar emoţia iubirii omeneşti este doar o slabă reflexie a forţei despre care vorbesc. Această forţă, când tranzitează fiinţa umană, este coruptă de interesul personal şi de lăcomie. Astfel, iubirea devine ceva ce trebuie să obţii de la altcineva şi ceva din care nu ai niciodată destul, după cum de altfel, îi pare ego-ului tot ceea ce doreşte – insuficient. Aceasta nu este iubire, ci o lipsă de iubire deghizată ca iubire. Un cuvânt mai potrivit ar fi „nevoie".

Trebuinţa este opusul iubirii, deoarece adevărata iubire este o revărsare naturală de iubire faţă de ceilalţi, nu dorinţa de a obţine ceva de la ei. Te poţi preface că îi iubeşti pe ceilalţi, în speranţa că vei obţine ceea ce vrei, şi îi poţi iubi, pentru că îţi oferă ceea ce vrei sau pentru că îţi imaginezi că o vor face – dar aceasta este versiunea egotică a iubirii şi provine din nevoie.

Când eşti în legătură cu Forţa care guvernează universul, iubeşti în mod natural, iar iubirea îşi este propria răsplată. Nu ai nevoie de nimic de la nimeni. Iubirea este o stare de împlinire, nu de nevoie. Este o stare de dăruire, nu de luare. Din acest sentiment de împlinire rezultă adoraţia şi generozitatea faţă de orice înseamnă viaţă. Când te simţi complet şi

împăcat, eşti plin de iubire, recunoştinţă şi fericire. După această stare tânjeşte toată lumea.

Dar ego-ul nu ştie cum să atingă această stare. Lucrurile pe care le face ego-ul în încercarea de a atinge această stare nu fac decât să îl adâncească şi mai mult în conştiinţa egotică – care este o stare de lipsă şi frică, în care iubirea nu poate curge şi pacea nu există. Poţi atinge o stare de pace şi iubire doar când vezi că nu lipseşte nimic în tine, în ceilalţi sau în viaţă, că totul este deja bine şi aşa cum trebuie să fie. Totul este bine şi se desfăşoară aşa cum trebuie, iar în spatele acestei desfăşurări stă iubirea. Iubirea este tot ceea ce există.

Pentru ego, asta sună retoric şi neadevărat. Fiinţelor umane le vine greu să înţeleagă faptul că iubirea se află la temelia a orice şi că viaţa este bună. Nu aşa vede mintea lucrurile, or tocmai mintea încearcă să înţeleagă treaba asta. Dar mintea nu va fi niciodată capabilă să înţeleagă natura vieţii sau natura iubirii. Adevărul despre viaţă depăşeşte într-atât mintea, încât, pur şi simplu, nu face faţă acestei sarcini. Dar asta nu schimbă cu nimic adevărul.

În ciuda dificultăţii minţii de a cunoaşte adevărul, totuşi, îl cunoşti în adâncul inimii. Cunoşti iubirea din esenţa ta şi, adesea, o asculţi şi o urmezi. Când te armonizezi cu ea, eşti fericit şi împăcat; când nu te armonizezi, nu eşti fericit şi împăcat. Doar atâta ştii: că ceea ce-ţi doreşti este iubirea, dar nu o iubire cu nevoi şi pretenţii, ci o iubire care uită de sine în prezenţa lucrului iubit, adică tot ce înseamnă viaţă.

Această uitare de sine este iubirea. Care este sinele uitat? E sinele fals. Când treci dincolo de toate ideile despre tine, de toate imaginile şi de sentimentul de a fi cineva care este într-un fel sau altfel, atunci te îndrăgosteşti de viaţă. Şi descoperi că tu *eşti* viaţa. Nimic nu te mai separă

de viaţă. Te dezmărgineşti, pierzând acel *tu* care credeai că eşti şi nu mai rămâne decât spaţiozitatea fiinţei.

Fiinţa care eşti tu este aceeaşi cu fiinţa din oricine altcineva. Fiinţa curge pretutindeni, fără graniţe care să te deosebească de ceilalţi. Fiinţa ta şi a tuturor celorlalţi este una şi aceeaşi, contopite într-una singură! Ce surpriză! căci înainte simţeai o atât de distinctă senzaţie de sine separat. Când această senzaţie de sine se dizolvă, rămâi cu adevărata ta natură, care este profund îndrăgostită de viaţă şi se vede pe sine în tot ce înseamnă viaţă. Bucuria pe care o simţi în această dizolvare este bucuria pe care o căutai, dar care nu putea fi găsită în bogăţii, faimă sau laude. Însăşi fiinţa ta emană bucuria intensă pe care o căutai.

Cum să ajungi în această stare de bucurie intensă? *Lasă dragostea să te călăuzească*. Aceasta este cea de-a zecea învăţătură. Atâta timp cât ego-ul ţi-a fost ghid, te-a îndepărtat de iubire. Este timpul să recunoşti acest lucru acum şi să nu i te mai supui. Odată ce-ţi dai seama de falsitatea ghidului pe care l-ai urmat şi că există un alt ghid, mai adevărat, poţi păşi pe drumul spre Acasă.

Dacă ai un ghid fals, atunci, indiferent unde te-ar conduce, chiar şi într-unele locuri plăcute, nu vei ajunge nicidecum la destinaţia dorită. Oricât de convingător ar fi acel ghid, tot nu te poate conduce Acasă. Şi aceasta este condiţia umană: Ghidul este foarte convingător, dar simulant. El nu cunoaşte drumul, deşi pretinde că l-ar cunoaşte, iar alţii îl urmează. Dar asta nu schimbă nimic – el n-are habar care-i drumul cel bun.

Atunci când încerci să ajungi undeva şi nu reuşeşti, este dureros. Dar, odată ce ştii că eşti pe drumul cel bun şi că *vei ajunge* acolo, găseşti puterea de a depăşi orice obstacol pe parcurs. Te simţi puternic, susţinut, inspirat şi ai încredere în tine. Fiind în armonie cu adevărata ta natură, te simţi bun şi drept, iar asta-i suficient.

Pe de altă parte, să urmezi o falsă călăuză este ca şi cum te-ai încurca printre mărăcini. Drumul îţi provoacă răni şi îţi vine greu să-ţi aduni curajul şi puterea de a continua. Atunci când nu eşti în armonie cu adevărata ta natură, nimic nu ţi se pare niciodată de ajuns. Nu eşti satisfăcut niciodată şi nu te poţi odihni niciodată. Dar aşa trebuie să fie. Nu eşti menit să găseşti satisfacţii pe o cale greşită.

Să laşi iubirea să te călăuzească înseamnă să te aliniezi cu forţa divină a iubirii din tine şi să o laşi să acţioneze prin tine. Când erai aliniat cu falsul ghid, el te mâna prin frică şi repetându-ţi de fiecare dată că, pentru a fi fericit, ai nevoie de altceva decât aveai. Folosea un băţ şi un morcov pentru a te impulsiona. Însă având iubirea ca ghid, făptuieşti dintr-o bucurie interioară. Fiind în armonie cu fiinţa, fapta îşi este propria recompensă.

Să laşi iubirea să te călăuzească înseamnă, de asemenea, să laşi iubirea să-ţi fie stăpână, să îţi îndrume faptele şi vorbele. Fii slujitorul iubirii! Acţiunile şi vorbirea ta provin din iubire? Dacă nu, nu te angrena în ele. Faptele şi cuvintele tale sporesc iubirea dintre tine şi ceilalţi? Dacă nu, nu le duce la capăt. Vei fi o forţă a iubirii pe această planetă? Un singur individ care acţionează cu forţă de partea iubirii poate contracara sute, chiar mii care acţionează invers. Eşti puternic. Ceea ce faci contează. Ce faci şi ce spui contează. Fii forţa iubirii care poţi să fii! Aceasta este ultima mea învăţătură.

SINTEZA CELOR ZECE ÎNVĂŢĂTURI

PRIMA ÎNVĂŢĂTURĂ

Deschideţi-vă şi veţi primi

E de ajuns să vedeţi că iubirea şi călăuzirea sunt deja prezente în fiecare clipă, şi atunci asta va deveni şi realitatea voastră. Dacă vă este greu să percepeţi această iubire şi călăuzire, atunci, pur şi simplu, fiţi deschişi şi disponibili de a le percepe şi primi. De asemenea, fiţi dispuşi să vă priviţi pe voi înşivă ca fiinţa divină care sunteţi cu adevărat – şi atunci veţi fi! Aceasta este promisiunea mea. Puteţi deveni ceea ce sunteţi în esenţa voastră atunci când vă deschideţi acestei posibilităţi şi sunteţi dispuşi să vă recunoaşteţi ca atare.

A DOUA ÎNVĂŢĂTURĂ

Recunoaşte prezenţa Graţiei

Pentru a te conecta cu Sursa şi cu bunătatea şi iubirea din esenţa ta, este necesar să observi şi să recunoşti că Divinul este deja prezent şi acţionează direct în viaţa ta şi în oricare alta. Eşti profund iubit şi îndrumat în fiecare moment de Acela care te-a creat şi trăieşte în tine şi prin tine. Dacă nu vezi acest adevăr, atunci vei accepta părerile minţii tale despre viaţă. Aceste păreri nu-ţi vor fi de ajutor.

A TREIA ÎNVĂŢĂTURĂ

Declară-ţi cea mai profundă dorinţă

Tu şi forţele spirituale care te ajută să evoluezi veţi aduce pacea şi iubirea în viaţa ta atunci când declari că ţi le doreşti mai mult decât orice altceva. Simte profunzimea şi puterea acestei dorinţe şi las-o să-ţi nutrească voinţa de a te focaliza pe pace şi iubire.

A PATRA ÎNVĂŢĂTURĂ

Acceptă viaţa aşa cum este

Este imposibil să iubeşti sau să te simţi împăcat, dacă nu accepţi viaţa aşa cum este. Neacceptarea închide inima, care este poarta către iubire şi pace. Nu există altă cale decât acceptarea pentru a deschide acea poartă. Atunci când accepţi, se aşază pacea, iar iubirea poate curge din nou. Dacă asculţi de minte, poţi fi sigur că inima-ţi va rămâne închisă. Dacă iei de bună perspectiva minţii, atunci vei fi în dezacord cu viaţa.

A CINCEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Pricepe că gândurile şi emoţiile nu sunt ale tale

Condiţia umană este o stare de suferinţă, pentru simplul motiv că, în mod natural, oamenii nu-şi pun la îndoială gândurile şi emoţiile. Ei presupun că gândurile lor sunt valabile şi că le aparţin. Dar sunt presupuneri greşite, care duc la enorm de multă durere. Aceste presupuneri stau la baza suferinţei umane. Ce-ar fi dacă ai afla că, de fapt, gândurile şi emoţiile nu sunt ale tale?!

A ŞASEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Fii conştient de ceea ce este real

Odată ce ai învăţat să te detaşezi de gânduri şi emoţii, tot ce-ţi mai rămâne este să devii conştient de ceea ce este real. Aceasta este baza noii vieţi de fluture, adică fiinţa umană proaspăt trezită. Odată ce elimini falsul şi irealul, sau iluzoriul, nu mai rămâne decât ceea ce este real. Dar ce *este* real? Priveşte în jur. Ce anume poţi vedea, atinge, simţi, mirosi şi gusta? Asta este real. Fără simţuri, nu mai percepi nicio lume, deşi conştiinţa încă

există. Deci şi conştiinţa este reală. Acestea două, experienţa senzorială şi conştiinţa, formează lumea fluturelui.

A ŞAPTEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Urmează-ţi bucuria

Locul tău în marele plan al lumii ţi se dezvăluie de către bucurie. Bucuria este forţa călăuzitoare a conştiinţei de fluture. Eşti menit să fii fluture, iar bucuria este modul în care devii astfel. Găseşte bucuria din tine – acolo eşti tu! Apoi mergi acolo unde vrea să meargă bucuria, fă ceea ce vrea să facă bucuria şi spune ceea ce vrea să spună bucuria. Să fii fluture este foarte simplu. Mintea complică totul cu „ce-ar fi dacă", dar nu există niciun motiv de a nu-ţi urma bucuria.

A OPTA ÎNVĂŢĂTURĂ

Stai liniştit

Pentru a ieşi din închisoarea creată de ego, este necesar să faci ceea ce ego-ul te-a împiedicat întreaga viaţă: Să stai liniştit. Între gânduri există un spaţiu, iar acolo se află libertatea. În acest spaţiu este posibil – ba chiar probabil – să percepi cine eşti cu adevărat. Nefăcându-ţi timp şi pentru a sta liniştit, vei avea doar o înţelegere intelectuală a cine eşti cu adevărat, nu o realizare vie şi nu-ţi vei recunoaşte bucuria interioară.

A NOUA ÎNVĂŢĂTURĂ

Acceptă faptul că lucrurile sunt aşa cum sunt

Să admiţi că lucrurile sunt aşa cum sunt nu înseamnă să laşi totul să rămână aşa cum este, pentru că, oricum, nimic nu rămâne la fel. Să laşi totul să fie aşa cum este înseamnă să laşi viaţa să facă ceea ce face deja. Oricum, este prea târziu pentru a o schimba. Să laşi totul să fie este singurul

răspuns raţional, deoarece nici nu ai altă opţiune, decât în ceea ce priveşte atitudinea ta interioară. Poţi alege doar cum vei reacţiona în interior şi în exterior la evenimentele vieţii, dar n-ai niciun control faţă de ceea ce-ţi pune viaţa în faţă, faţă de manifestările ei din fiecare clipă.

A ZECEA ÎNVĂŢĂTURĂ

Lasă dragostea să te călăuzească

Să laşi iubirea să-ţi fie călăuză înseamnă să te aliniezi cu forţa divină a iubirii din tine şi să o laşi să acţioneze prin tine. Să laşi iubirea să-ţi fie călăuză înseamnă, de asemenea, să laşi iubirea să-ţi fie stăpân, să o laşi să-ţi ghideze faptele şi vorbele. Fii slujitorul iubirii! Acţiunile şi vorbele tale provin din iubire? Dacă nu, nu te angrena în ele. Faptele şi cuvintele tale sporesc iubirea dintre tine şi ceilalţi? Dacă nu, nu le duce până la capăt. Contează cum acţionezi şi ceea ce spui. Devino forţa iubirii care poţi fi.

DESPRE AUTOR

Gina Lake este autoarea a numeroase cărţi despre trezirea la adevărata natură a fiinţei, printre care: From Stress to Stillness, Trusting Life, Embracing the Now, Radical Happiness, Living in the Now, Choosing Love, Return to Essence, Getting Free, Anatomy of Desire, Ten Teachings for One World şi The Jesus Trilogy (Choice and Will / Love and Surrender / Beliefs, Emotions, and the Creation of Reality). Este, de asemenea, o intuitivă cu har, cu un master în consiliere psihologică şi o experienţă de peste douăzeci de ani în sprijinirea oamenilor în a evolua spiritual. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile şi cursurile sale, cărţi electronice gratuite, extrase din cărţi, un blog şi înregistrări audio-video:
http://www.radicalhappiness.com

∞